№12 (384) июнь 2011

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Для гипотоников: кофе с мясом, кофе — на десерт

стр. 13

Ешь кукурузу — сохранишь зрение

стр. 12

Таблетку закуси клубникой

стр. 13

Развеем сомнения

9 мудрых советов

ИХ ВЫ ЕДВА ЛИ УСЛЫШИТЕ В КАБИНЕТЕ СВОЕГО ДОКТОРА.

1 **Умеренное употребление алкоголя предотвращает заболевание Альцгеймера.** Ученые из Нидерландов установили, что у людей от 55 лет и старше, которые выпивают 50 г алкоголя в день (не больше!), меньше шансов заболеть, чем у тех, кто совсем не пьет.

2 **Помидоры предотвращают сердечные заболевания.** У людей, которые любят помидоры и едят их часто, в 2 раза реже случаются сердечные приступы.

3 **Частое мытье рук уменьшает шанс простыть.** Не бойтесь схватить простуду, когда около вас чихают. В 8 случаях из 10 простуда передается через руки. Мойте их чаще.

4 **Умеренные физические упражнения предотвращают диабет.** Прогулка скорым шагом в течение 2,5 часа в неделю снижает риск заболеть диабетом.

5 **Шпинат укрепляет зрение.** Ученые разных стран пришли к выводу: потребляя шпинат 5 раз в неделю, вы снижаете риск возникновения катаракты на 77%.

6 **Витамин D предотвращает связанные с остеопорозом несчастные случаи.** Женщины в постклимактерическом периоде, которые постоянно принимают витамин D, в 1,5 раза меньше рискуют упасть и получить перелом костей из-за остеопороза.

7 **Если принимать пищу маленькими порциями, но часто, можно понизить уровень холестерина.** Ученые выяснили: частота приема пищи так же важна для тех, кто болен атеросклерозом, как и содержание в ней жиров и калорий. Те люди, которые едят 5-6 раз в день, но небольшими порциями, имеют более низкий уровень холестерина, чем те, что едят 1-2 раза в день до отвала.

8 **Ежедневно принимая мультивитамины, вы уменьшаете риск заболеть раком в 2 раза.** Новые исследования показывают: витамин Е в сочетании с фолиевой кислотой, кальцием, витаминами А и С уменьшает риск рака толстой кишки на 57%.

9 **Молитва ускоряет выздоровление после хирургических операций и продлевает жизнь.** Ученые во всем мире указывают на поразительный факт: люди, которые часто молятся, здоровее тех, которые не верят в Бога. Причем не имеет значения, какому богу и в какой церкви молится человек. Важно, что он верит в силы, наиболее могущественные, чем он сам, пробует общаться с ними, и это дает ему шанс прожить дольше.

■ ТЕМПЕРАТУРУ СНИЗИТ МЯТА. ПРИ ПРОСТУДЕ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ МЯТЫ 1 Л КИПЯТКА И ТЕПЛЫМ НАСТОЕМ ОБОТРИТЕ ТЕЛО БОЛЬНОГО.

■ ПРИ ПОДАГРЕ РЯСКУ ВЫСУШИТЕ НА РЕШЕТЕ, ЧАСТО ПЕРЕВОРАЧИВАЯ. ЗАТЕМ ИСТОЛКИТЕ ЕЕ В ПОРОШОК, СМЕШАЙТЕ ЕГО С МЕДОМ, СДЕЛАЙТЕ ПИЛЮЛИ ВЕЛИЧИНОЙ С ГОРОШИНУ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1-2 ШТУКИ 3-4 РАЗА В СУТКИ.

Кое-что новенькое

Оригинальный способ избавления земли от полиэтиленовых пакетов, которыми весь мир буквально засыпан, придумали химики Ставрополя.

Они изобрели биопленку. В ее составе нет ни одного компонента, вредного для экологии и человека. По прочности биопленка не уступает полиэтилену, но в отличие от него способна разлагаться во влажной среде в течение 2 недель, не выделяя никаких вредных веществ. Более того, продукты разложения материала можно использовать в качестве кормовых добавок. Во Франции, Японии и Италии пластиковые пакеты уже запрещены. В России только собираются это сделать.

Новости

ВСКОРОМ будущем 90% глухих людей смогут обрести слух благодаря открытию британских ученых: им удалось вырастить клетки внутреннего уха из стволовых.

БРИТАНСКИЕ врачи успешно выполнили операцию на сердце младенца, находящегося в утробе матери. Спустя четыре месяца мальчик появился на свет здоровым.

В ВЕЛИКОБРИТАНИИ началась разработка нового лекарства от кашля на основе шоколада. В ближайшие годы оно появится в аптеках.

ВИАГРУ теперь можно жевать. В Мексике выпустили в продажу разновидность виагры в виде жвачки. Специалисты утверждают, что такой способ приема препарата от импотенции более эффективен. В Мексике виагра пользуется особой популярностью. Каждый год здесь покупают до 3 млн таблеток.

ЯПОНСКИМ ученым удалось искусственным путем вырастить в пробирке сперматозоиды мышей. При этом получается здоровое потомство обоих полов, способное к размножению. Срок созревания сперматозоидов в пробирке — 2 месяца.

ПОЯВИЛИСЬ контактные линзы для диабетиков, которые реагируют на содержание глюкозы в слезной жидкости и передают информацию на портативное устройство. Единственный минус изобретения — линзы не улучшают зрение, так что близоруким диабетикам придется носить и очки.

УЧЕНЫЕ из Колорадо вывели растение, реагирующее на взрывчатку: как только вблизи появляется взрывчатое вещество, растение мгновенно окрашивается в белый цвет. Эти необыкновенные растения собираются устанавливать во всех аэропортах, вокзалах и в других людных местах.

ФРАНЦУЗСКИЕ ученые доказали, что болтовня повышает уровень гормона прогестерона. А он, в свою очередь, уменьшает чувство страха, тревоги и дарит хорошее настроение.

Кошмарики

В ПОЧКАХ — ТЫСЯЧА КАМНЕЙ

В Индии 45-летний Д. Вадиле полгода страдал от боли внизу живота. Когда приступы стали нестерпимыми, он обратился к врачу и тут же попал на операционный стол. В результате 4-часовой операции хирурги удалили из почки Вадиле 172555 камней диаметром от 1 мм до 2,5 см.

ПАТРИАРХ ЛЕТИТ В КОСМОС

Патриарх Московский и всея Руси Кирилл выразил желание отправиться в космос. По словам главы Роскосмоса Анатолия Перминова, в прошлом глава Русской православной церкви выполнил 19 тренировок на самолете МиГ и осуществил все фигуры высшего пилотажа. Кстати, сегодня все ракеты и космические корабли перед отправкой на орбиту освящаются священниками, иконы и крест есть даже на МКС.

ОБСЛЕДОВАЛИСЬ ЗА ПОХЛЕБКУ

540 неблагополучных жителей Новокузнецка, Кемеровской области, прошли обследование на туберкулез. Представители общества Красного Креста пригласили на обед бомжей, наркоманов и алкоголиков. Полевая кухня прибыла на место вместе с передвижным флюорографом. Это помогло выявить заразных больных среди тех граждан, которые никогда не обращаются к врачам и заражают окружающих.

Будь начеку! **Актуальная тема**

Инсульт у молодых

В ПОСЛЕДНИЕ ДЕСЯТИЛЕТИЯ ИНСУЛЬТЫ ВСЕ ЧАЩЕ СТАЛИ СЛУЧАТЬСЯ У МОЛОДЫХ. К СОЖАЛЕНИЮ, ВРАЧИ ПРИВЫКЛИ К ИНСУЛЬТУ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ПОЭТОМУ ОНИ НЕ ВСЕГДА СТАВЯТ ПРАВИЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ.

Инсульт традиционно считается заболеванием людей старшего возраста. И действительно, атеросклероз, артериальная гипертония, нарушения ритма сердца — эти болезни приводят к инсульту и поражают, как правило, людей старше 45-50 лет. Однако в последние десятилетия инсульты все чаще стали случаться у молодых. Развитие острой сосудистой мозговой симптоматики подчас вызывает недоумение у докторов, которые привыкли к инсульту у пожилых людей. Поэтому они не всегда ставят правильный диагноз, а часто ишемические инсульты у молодых принимают за рассеянный склероз, инфекции нервной системы, а порой и за функциональные расстройства психогенного характера. Не получая должного, срочного лечения, молодые люди гибнут... Что же может привести к инсульту у молодых людей?

Приятный голос свидетельствует о крепком здоровье. По мнению специалистов, он может служить индикатором, по которому можно судить, болен человек или нет.

Инсульты бывают геморрагические и ишемические. К геморрагическим относят кровоизлияние в мозг и кровоизлияние под паутинную оболочку головного мозга. Ишемический инсульт возникает, как правило, за счет закупорки и, следовательно, прекращения кровотока по сосудам, питающим головной мозг. Возникающий при этом недостаток кислорода приводит к необратимой гибели нервных клеток в зонах мозга, получающих кровь от закупоренной артерии. Закупорка сосудов происходит за счет тромбов — или образовавшихся в месте атеросклеротической бляшки, или принесенных током крови из сердца или аорты. Тромбы также могут образоваться, если кровь густая и повышенной свертываемости.

Наиболее частой причиной кровоизлияний в мозг и под паутинную оболочку у молодых пациентов являются врожденные изменения стенки сосудов мозга. При этом образуются аневризмы — мешковидные выпячивания стенки внутримозговых артерий. Реже обнаруживаются так называемые артерио-венозные мальформации. Что это такое? В организме человека артерии, кровоснабжающие мозг (как и другие органы), ветвятся с образованием более мелких артерий — артериол, которые, в свою очередь, превращаются в сеть капилляров, питающих мозг. Капилляры затем сливаются между собой, образуя мелкие вены, переходящие в более крупные вены, по которым кровь оттекает от мозга. При артерио-венозных мальформациях вместо стройного ветвления сосудов в мозге образуется клубок сосудов, в котором можно лишь выделить приносящую кровь артерию и выносящую вену, а между ними неполноценные, тонкие, ломкие сосуды. При повышении артериального давления, которое может подняться во время стресса, сильных эмоциональных и физических нагрузок, они могут разрываться. Так начинается кровоизлияние. При внутримозговом кровоизлиянии возникает резкая, нестерпимая головная боль, светобоязнь, нарушается сознание, появляются неврологические симптомы — параличи, расстройство речи. Только немедленное обращение за медицинской помощью, своевременная и квалифицированная помощь врача подчас спасают жизнь больного.

К сожалению, аневризмы и мальформации мозга долгие годы могут протекать бессимптомно и не беспокоить. Лишь у некоторых молодых людей время от времени возникают головная боль, шум и пульсация в голове. Это должно насторожить невролога. Существующие методы инструментальной диагностики, а именно: компьютерная, рентгеновская и магнитно-резонансная томография, а по показаниям и ангиография — позволяют с высокой степенью точности диагностировать эту угрожающую жизни патологию.

Причиной геморрагического инсульта у молодых чаще всего становится артериальная гипертония. При этом стенка внутримозговой артерии не справляется с резко повышенным артериальным давлением, происходит разрыв и внутримозговое кровоизлияние. Лечение гипертонии позволит избежать серьезного осложнения.

И. В. Ващенко, невролог, врач высшей категории

Мёд для сердца

ПРИ БОЛЯХ В СЕРДЦЕ СМЕШАЙТЕ 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ МЕДА С 30-50 КАПЛЯМИ КОРВАЛОЛА (ВАЛОКОРДИНА) ИЛИ 10-15 КАПЛЯМИ ВАЛИДОЛА И ВОТРИТЕ В ОБЛАСТЬ СЕРДЦА. ПРОНИКАЯ ЧЕРЕЗ КОЖУ, МЕД СПОСОБСТВУЕТ БЫСТРОМУ ВСАСЫВАНИЮ ЛЕКАРСТВА.

Грудная жаба боится пихтового масла

АйБолит

Хочу дать полезный совет тем, у кого стенокардия. В народе ее называют грудной жабой. Разумеется, что при этом заболевании надо постоянно выполнять все предписания врачей. Но есть один способ, который может не только снять напряжение при наступающем приступе стенокардии, но и реально помочь. Как только я начинаю чувствовать приближение приступа, ложусь в постель, под голову кладу несколько подушек, чтобы принять полулежачее положение, расстегиваю рубашку и начинаю втирать в грудь ниже соска несколько капель пихтового масла. Втираю масло мягкими движениями, стараясь сильно не давить на грудную клетку. Всего-то и нужно 5-6 капель, больше не надо. Хорошо при этом расслабиться, дышать ровно. Обычно после этой процедуры сердце успокаивается, и приступ останавливается. Пихтовое масло в наше время купить не проблема, его продают в аптеках.

В. И. Сажин, Екатеринбург

Что бы это значило

То в жар, то в холод...

ПО ТЕМПЕРАТУРЕ ТЕЛА МОЖНО СУДИТЬ О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ. О ЧЕМ ГОВОРЯТ СКАЧКИ ВВЕРХ И ВНИЗ? И КАКУЮ ТЕМПЕРАТУРУ ВРАЧИ СЧИТАЮТ НОРМАЛЬНОЙ?

Где норма?

Под нормальной температурой грамотный терапевт понимает температуру тела здорового взрослого человека в середине дня в состоянии покоя. Потому что утром тело несколько холоднее — на 0,5-0,7 градуса, а к вечеру может раскалиться на 0,3-0,5 градуса выше нормы. Но в целом нормальная температура не может быть ниже 35,9 градуса и выше 37,2. Ни у кого.

Нормальная температура тела формируется у девушек к 13-14 годам, у юношей — к 18-20 годам. После 25 лет температурные различия между мужчинами и женщинами особенно очевидны: мужчины в среднем холоднее женщин на полградуса!

Как понять, что пора бежать к врачу?

Температура от 34,9 до 35,2°С

Более низкие показания градусника не рассматриваем, поскольку это повод вызывать неотложку с реанимацией. Но если ртутный столбик замер около отметки 35 градусов, это может говорить о том, что у вас:

* нарушена работа щитовидной железы (гипотиреоз);
* сдвиг формулы крови;
* резко снизился иммунитет, например, после курса антибиотиков или другого лечения;
* вы подверглись радиационному облучению.

Все эти причины требуют обращения к доктору. Можете сразу сделать общие анализы крови и мочи, чтобы врач, увидев результаты, направил вас на более предметное обследование.

Есть еще одна причина для сильного падения температуры — состояние тяжелого похмелья. Это связано с нарушенной сосудистой реакцией.

Еле-еле душа в теле: от 35,3 до 35,8°С

Это может быть неопасным, а может указывать на:

* сезонную депрессию;
* синдром хронической усталости;
* астенический синдром;
* нарушение усвоения белка в организме;
* нарушение функции печени и желчного пузыря;
* начальную стадию сахарного диабета.

Если вы постоянно мерзнете, вас знобит, у вас холодные влажные руки и ступни — покажитесь врачу. Возможно, ничего страшного нет и вам просто надо поменять режим дня и рацион питания. Дело в том, что иногда люди с вегетососудистой дистонией так реагируют на изменения погоды, и надо просто научиться правильно вести себя в эти опасные дни.

Золотая середина: от 35,9 до 36,9°С

Это нормальная температура. Она говорит о том, что терморегуляция у вас в норме и в организме в данный момент нет острых воспалительных процессов.

Все выше и выше: от 37,0 до 37,3°С

Врачи называют такую температуру субфебрильной — пограничной между здоровьем и нездоровьем. Температура может повышаться после занятий спортом, посещения бани, сауны или принятия горячей ванны, а также после злоупотребления острыми продуктами — перцем, горчицей, хреном. Но появление субфебрильной температуры может быть при:

* заболевании крови;
* проблемах с зубами;
* гиперфункции щитовидной железы (гипертиреоз);
* обострении хронических болезней;
* заболеваниях лимфатической системы.

Чтобы врач поставил правильный диагноз и назначил эффективное лечение, ни в коем случае не принимайте никакие лекарства: ни жаропонижающие, ни нестероидные противовоспалительные. Врач должен видеть вас именно на фоне этой самой температуры.

Стало жарко: от 37,4 до 40,2°С

В этом случае идет острый воспалительный процесс, требующий врачебного вмешательства. До какого уровня стоит сбивать температуру, решает доктор. Не имея серьезных хронических болезней, не стоит снижать температуру, пока она не превысит 38,5°С. Если у вас есть сложные неврологические, психиатрические и прочие проблемы, то посоветуйтесь с доктором: иногда высокая температуре приводит к судорогам.

SOS! От 40,3° и выше

Угрожающая жизни температура тела, способная привести к летальному исходу. Необходима немедленная медицинская помощь и введение специальных препаратов.

■ ТЕМПЕРАТУРА МОЖЕТ ПОВЫШАТЬСЯ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, ПОСЕЩЕНИЯ БАНИ, САУНЫ ИЛИ ПРИНЯТИЯ ГОРЯЧЕЙ ВАННЫ, А ТАКЖЕ ТЕМПЕРАТУРА ПОВЫШАЕТСЯ И ПОСЛЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ОСТРЫМИ ПРОДУКТАМИ — ПЕРЦЕМ, ГОРЧИЦЕЙ, ХРЕНОМ.

■ БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНЫЕ ПОВОДЫ ДЛЯ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ — ЗАБОЛЕВАНИЕ КРОВИ, ГИПЕРФУНКЦИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (ГИПЕРТИРЕОЗ), ОБОСТРЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ.

Вкусное лекарство — шелковица

При диабете. Залейте 2-3 ст. ложки измельченных листьев шелковицы 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Курс — 2,5-3 месяца, перерыв 1 месяц. Повторите курс 3-4 раза.

Для разжижения крови. Залейте 50 г корней шелковицы 1 л холодной воды, настаивайте 1 час в эмалированной посуде, затем нагревайте на маленьком огне 15 минут, остудите, процедите. Пейте по 150-200 мл до еды 3 раза в день. Пейте курсами: 5 дней пейте, а 3 дня — перерыв. Пройдите 2-3 курса.

При псориазе, витилиго и незаживающей язве. Смешайте порошок корней шелковицы с растительным маслом 1:5, настаивайте 10 дней. Или: смешайте 2 ст. ложки порошка с 2 яичными сырыми белками, настаивайте сутки в прохладном месте. Храните мазь в холодильнике. Наносите на пятна утром и вечером.

* **При гипертонии** залейте 2 ст. ложки измельченной коры и корня шелковицы 0,5 л кипятка, кипятите на маленьком огне 40 минут, настаивайте 1 час, процедите и пейте вместо воды.

* **Для лечения ран, ушибов, язв, порезов, царапин** тщательно измельчите в порошок кору шелковицы, смешайте с растительным маслом в соотношении 1:30 и смазывайте больные места.

* **При поносе** залейте 2 ст. ложки свежих или сухих ягод шелковицы 1 стаканом кипятка, настаивайте 4 часа, процедите и пейте по 1/3 стакана до еды 3-4 раза в день.

При головной боли, отеках, параличе двигательных нервов залейте 2 ст. ложки измельченных свежих листьев шелковицы стаканом кипятка, настаивайте 4 часа. Затем процедите и принимайте по 1/3-1/4 стакана 4 раза в день до еды.

На рану — лепесток

Любые раны, в том числе трофические язвы, можно залечить с помощью смеси из лепестков чайной (кустарниковой) розы и окопника.

Для приготовления лекарства соберите лепестки чайной розы и прожарьте их на сухой раскаленной сковороде до слабого хруста, затем разотрите лепестки в порошок. Прокалите на этой же сковороде щепотку зеленой глины (ее можно купить в аптеке). Возьмите 2 ст. ложки розового порошка, добавьте 1 ст. ложку измельченной травы окопника, смешайте с глиной. Добавьте 150 г касторового масла и настаивайте 2-3 часа. Обработайте рану перекисью водорода. Выложите смесь из чайной розы на льняную ткань, приложите ее к ране на 5-10 минут. Проводите такую процедуру не менее 2 раз в день, последнюю примочку желательно делать перед сном.

Стихи наших читателей

ПРО ЗУБЫ...

Мне предстояло читать свои стихи со сцены, но не успели сделать зубной протез. В итоге написала стихи о зубах.

Зима так быстро пролетела,
Протезы вставить не успела,
И я решила, так и быть,
Стихи про зубы сочинить.

В детстве мы крапиву ели,
Зубы точно не болели.

Когда судьба несправедлива,
Зло заливает берега,
Мы защищаемся ретиво
И зубы точим на врага.

Нас вдруг задели ненароком
Иль кто-то оказался груб?
Мы обижаемся жестоко,
И тут же мысль: зуб за зуб!

Бывали случаи такие,
Что меж собой шептал народ:
«Смотри, зубастая какая,
Ты палец не клади ей в рот».

Протезы вставят мне вот-вот,
Но разве в этом счастье, люди?
Душа пусть радостно поет,
А сердце молодое будет!

Анастасия Максимовна Слащева,
пос. Заря, Алтайский край

Проверено на себе — *Рецепты народной медицины*

Пол-пала язву зарубцевала

ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ С ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА»ПАРОЙ ЭФФЕКТИВНЫХ И ПРОВЕРЕННЫХ РЕЦЕПТОВ.

Как-то у меня начались проблемы с желудком. Сначала были небольшие боли после того, как съем что-то жирное или острое. Потом боли стали сильнее и продолжительнее, а затем и вовсе постоянными, независимо от того, что я ем. Таблеток никаких не принимала, так как у врача не была. А идти не хотела потому, что, по слухам, придется глотать какой-то шланг. Решила полечиться сама народными методами. Порылась в своих подшивках и нашла статью под заголовком «Хирург от природы» о лечении травой эрва шерстистая, или пол-пала. В рецепте говорилось, что эта трава практически безвредна, действие же ее эффективно, она почти мгновенно приносит облегчение. Эрва шерстистая налаживает работу всего желудочно-кишечного тракта, рубцует язву желудка, в течение двух недель убирает из него полипы, снимает давление, восстанавливает иммунитет. Эрва также растворяет камни, выводит песок из почек, желчного и мочевого пузырей, и главное — делает это безболезненно. А также избавляет от цистита, быстро снимает воспаление в мочевыводящих каналах. Одно время я даже пыталась вырастить эту траву у себя в огороде, но не вышло. Нашла эрву шерстистую в первой же нашей аптеке, 50-граммовая пачка стоит около 35 рублей.

Предвижу письма читателей «Айболита» с просьбой купить и выслать эту траву. Никому ничего не обещаю, потому что пересылка — хлопотное дело, а времени у меня нет. Живу с семьей в селе, держу хозяйство. Тем, кому эта трава крайне необходима, вышлю, но предварительно напишите и вложите конверт для ответа. Теперь сам рецепт, по которому я лечилась. 1 ст. ложку сухой измельченной травы заливала 1 стаканом кипятка, 15 минут держала на водяной бане, в ней же остужала до комнатной температуры и отжимала. Пила отвар по 1/3 стакана 3 раза в день за 30-40 минут до еды, причем пить надо через трубочку, чтобы не повредить зубную эмаль. На курс лечения необходимо 50-70 г сухой травы, затем на полгода нужно сделать перерыв. Если болезнь запущена, возможно, понадобится пройти 3 курса. Мне для выздоровления понадобилось около 20 дней. Скажу честно, из-за своей лени отвар принимала нерегулярно, пропускала дни, чего делать, конечно, нежелательно. И все равно результат получился замечательный. Боли в желудке прекратились, наладилась работа желудочно-кишечного тракта, улучшилось общее самочувствие, повысился иммунитет. А вот насчет камней в почках и желчном пузыре скажу следующее: мне эта трава не помогла.

От камней я избавилась при помощи другого рецепта — из корней подсолнуха. Об этом я уже писала, поэтому не буду повторяться, да и рецепт этот общеизвестный. Если кто-то не знает о нем, пишите, отвечу, если вложите конверт с обратным адресом.

Валентина Алексеевна Кривошеева, ул. Луначарского, 119, ст. Егорлыкская, Ростовская обл., 347660

Проверенный рецепт от недержания мочи — этим недугом страдают почти все женщины пожилого возраста. У меня соседка, бабулька, мучилась им много лет, а вылечилась за пять дней семенами укропа. Раньше никакие методы ей не помогали. Лечилась она так: 1 ст. ложку семян укропа засыпала в термос, заливала 1 стаканом кипятка, закрывала и оставляла на ночь настаиваться. Утром процеживала и выпивала настой натощак. И так 5 дней. Сейчас бабушка не нарадуется.

Тест-диагностика

Сколько вам лет?

Истинный возраст человека и тем более его самочувствие часто зависят не от возраста, а от обстоятельств, привычек и черт характера. Этот тест поможет вам разобраться, на сколько лет вы себя чувствуете. Отвечая на 15 вопросов теста «да» или «нет», прибавляйте или отнимайте годы от своего паспортного возраста.

1. Вы живете в большом городе?
да — прибавить 1 год;
нет — вычесть 1 год.

2. Вы живете один?
да — прибавить 1 год;
нет — вычесть 1 год.

3. У вас сидячая профессия?
да — прибавить 1 год.

4. Вы регулярно читаете газеты?
да — вычесть 1 год.

5. Вы быстро становитесь раздражительным?
да — прибавить 2 года.

6. Вы продолжили свое образование после окончания средней школы?
да — вычесть 1 год.

7. Вы являетесь тем, кого считают зажиточным или богатым человеком?
да — прибавить 2 года.

8. Вы занимаетесь спортом минимум 2 раза в неделю?
да — вычесть 3 года.

9. Вы считаете себя довольным жизнью человеком?
да — вычесть 1 год;
нет — прибавить 2 года.

10. Вы ежедневно потребляете алкоголь?
да — прибавить 1 год.

11. Вы чувствуете себя в основном раскрепощенно и не принимаете все близко к сердцу?
да — вычесть 1 год.

12. Вы ежедневно смеетесь?
да — вычесть 2 года.

13. Вы выкуриваете более 6 сигарет в день?
да — прибавить 1 год.

14. Вы курите уже более 10 или 20 лет?
да, 10 лет — прибавить 3 года;
да, 20 лет — прибавить 7 лет.

15. Вы считаете себя любознательным человеком?
да — вычесть 1 год.

Число, которое получилось, и есть ваш возраст.

ПРИ РАДИКУЛИТЕ, ОСТЕОХОНДРОЗЕ И БОЛЯХ В СУСТАВАХ В 1 СТАКАН РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА ДОБАВЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ПОРОШКА ЧЕРНОГО ПЕРЦА, ДОВЕДИТЕ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ ДО КИПЕНИЯ, КИПЯТИТЕ В ТЕЧЕНИЕ 5-10 МИНУТ, ОХЛАДИТЕ, ПРОЦЕДИТЕ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ РАСТИРАНИЙ.

Знаете ли вы, что...

Бегать босиком полезнее, чем в кроссовках. Ученые обнаружили, что те, кто бегает босиком, наступают на носок или на середину стопы. Те же, кто бегает в обуви, — на пятку. «Босяки» почти в 2 раза реже травмируют колени и лодыжки. Однако тем, кто захочет отказаться от кроссовок и начать бегать босиком, советуют постепенно приучать себя к этому.

Думай, думай

ОСТЕОПОРОЗ тесно связан с состоянием сердечно-сосудистой системы. По наблюдениям кардиологов, у людей с остеопорозом сложнее лечить гипертонию.

МЕДИКИ утверждают, что у людей с остеопорозом отклонения уровня холестерина от нормы более грубые, чем у их сверстников. Им чаще требуются препараты, понижающие уровень холестерина.

С ОСТЕОПОРОЗОМ тесно связано состояние зубов. Профилактика остеопороза предотвращает потерю зубов.

ПО данным европейских ученых, причиной остеопороза может быть сердечная недостаточность. Это заболевание ограничивает подвижность человека. Кости из-за этого теряют кальций, возрастает риск переломов. Между тем, переломы для людей с сердечной недостаточностью крайне опасны. Возрастает риск образования и отрыва тромбов.

ВЫХОД в любом случае один — даже при проблемном сердце надо регулярно заниматься посильными физическими упражнениями и бывать на свежем воздухе. Ну и, конечно, важно контролировать состояние костей.

Не дай себе согнуться

У вас сидячая работа? Все это приводит к тому, что мышцы не получают нужной нагрузки. Спина все больше устает и горбится. Вот два простых упражнения, которые не дадут вам согнуться.

* Стоя прямо, слегка согните ноги в коленях, кисти рук расположите под прямым углом к туловищу и постарайтесь с усилием вдавить в пол воображаемый тяжелый предмет. Живот при этом должен быть втянут. Задержитесь в таком напряженном положении на несколько секунд и повторите упражнение еще 10 раз.

* Поднимите обе руки над головой и хорошенько потянитесь вверх так, чтобы почувствовать напряжение во всех мышцах. Оставайтесь в этой позе несколько секунд и снова повторите упражнение.

Примите контрастный душ, чтобы окончательно проснуться.

Прикинь на себя

Авторитеты дают советы

Лёгкой вам походки!

В РОССИИ У МНОГИХ ЛЮДЕЙ, ОСОБЕННО У ТЕХ, КОМУ ЗА... НЕУКЛЮЖАЯ ПОХОДКА. ЗА РУБЕЖОМ ТАКИХ МАЛО.

К неврологам обращается много больных с жалобами на головную боль, но выявить истинную причину боли часто не удается. А все дело в том, что организм, спасаясь от перегрузок, нашел приспособление: позвоночник приобрел форму спирали. Это является барьером для защиты нежной ткани головного мозга от травмирования. Таким образом, жертвуя позвоночником, природа бережет самую высокоорганизованную материю — наш мозг.

Как там, у них ...и у нас

Даже у седовласых стариков, жителей Европы, походка легкая, они не переваливаются из стороны в сторону, и тростей у них меньше, потому что о своем здоровье заботятся задолго до появления проблем. Там даже в день регистрации брака девушки надевают туфли на каблуке только в самый торжественный момент. Наши же готовы свеклу собирать на высоком каблуке!

Чем раньше обнаружено плоскостопие, тем легче его вылечить

Стопа формируется до 5-летнего возраста. После 5 лет жизни сделать это уже сложнее. Главное — вовремя спохватиться, если появилась усталость ног, боли в икроножных мышцах и стопе. Не дожидайтесь, когда отпечаток ноги станет широким. Стоит показать ортопеду ребенка, который часто говорит: «Ножки устали. Возьми, мама, на ручки!» А если у него неровные голени, тем более стоит забеспокоиться.

Обратите внимание на пятку ребенка: вертикально ли она стоит, не заваливается ли в ту или другую сторону. С самого раннего возраста, весь период интенсивного роста организма — в 3 и 6 месяцев, в 1,3 и 5 лет — ортопеда надо регулярно посещать. Не давайте развиться плоскостопию.

Первыми страдают колени

Плоская стопа справляется с трясской примерно так же, как колеса у телеги. При плоскостопии первую нагрузку в роли амортизаторов берут на себя коленные суставы. Это проявляется болью в коленях, врач в этом случае ставит диагноз артроз. Если в это время не носить супинированные полустельки, то роль амортизаторов начинают брать на себя и тазобедренные суставы, в результате человек получает артроз тазобедренного сустава (коксартроз). В этом случае каждое движение, даже незначительная нагрузка будут причинять боль.

Одновременно с суставами роль амортизатора выполняет позвоночник, также вступая в эту забавную игру. Он получает за это остеохондроз, грыжи дисков, радикулит. Диски, амортизируя нагрузку, постепенно истончаются, и человек становится ниже ростом.

Операция на «косточках» помогает не всегда

Когда на ногах появляются выступающие болезненные «косточки», хирурги предлагают операцию, которая выводит человека из строя на полгода, однако искусственно создать нормальный свод стопы удается не всегда.

В костно-связочном аппарате ноги 26 костей, 33 сустава, 107 связок и 19 мышц. При этом четверть всего количества костей находится в стопе. И если кости стопы больны, то болеет весь организм.

Деформирующий артроз I плюснефалангового сустава развивается от длительных чрезмерных перегрузок на ноги, а также после травм сустава, хронических микротравм (например, у спортсменов, продавцов, стоматологов), при переохлаждении стоп и у любителей узкой обуви. Все это способствует нарушению кровообращения в стопах. При этом все труднее поднять первый палец, он начинает болеть. Прогрессирование деформирующего артроза в начальной стадии заболевания можно консервативно подлечить. Существуют три степени заболевания деформирующего артроза стопы.

I степень (начальная). Периодически болят пальцы стопы после чрезмерных физических нагрузок, ноги быстро устают.

II степень. Растут болезненные косточки, появляется постоянная боль.

III степень (запущенная). Отчетливо деформирован большой палец на ноге, он опущен, можно лишь незначительно подогнуть его к подошве. Под 4-5 пальцем и под основной фалангой первого пальца с подошвенной стороны появляются болезненные омозолелости. Стопы болят не только при нагрузке, но и в состоянии покоя. Снижается трудоспособность.

Ходьба — наилучшее упражнение для ног

Она укрепляет здоровье, повышает циркуляцию крови.

* Ваши ступни — зеркало вашего здоровья. Болезнь ступней может стать первым признаком более серьезных медицинских проблем, таких как артрит, диабет, нервные расстройства и расстройства циркуляции крови.

* Артрит стоит на первом месте в мире в списке болезней, ставших причиной инвалидности.

* В ступнях находится 250 тысяч потовых желез, эти железы выделяют 300-600 г пота в день.

* Правая и левая ступни разных размеров. Выбирайте обувь по большей ноге.

* В среднем человек делает от 8 до 10 тысяч шагов в день, в сумме это составляет 180 тысяч километров за всю жизнь. Этого достаточно, чтобы обойти экватор 4 раза.

В. Т. Марцинкевич, врач высшей категории

0 степень — норма I степень II степень III степень

ОТПЕЧАТКИ СТОПЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СТЕПЕНЯХ ПЛОСКОСТОПИЯ.

Пригодится

■ НОГУ СВЕЛО СУДОРОГОЙ? ПОСТАВЬТЕ УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ НА ТОЧКУ МЕЖДУ ВЕРХНЕЙ ГУБОЙ И НОСОМ, СИЛЬНО НАДАВИТЕ НА НЕЕ И ДЕРЖИТЕ ПАЛЕЦ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОЙ МИНУТЫ.

■ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ, ПОДАГРЕ И ОСТЕОХОНДРОЗЕ СЪЕДАЙТЕ 2-3 СТАКАНА В ДЕНЬ СВЕЖИХ ИЛИ МОЧЕНЫХ ЯГОД БРУСНИКИ.

■ ЧЕМ ВЫШЕ ЧЕЛОВЕК, ТЕМ ВЕРОЯТНЕЕ РАЗВИТИЕ У НЕГО ВАРИКОЗА: НАГРУЗКА НА ВЕНЫ ПРЯМО ПРОПОРЦИОНАЛЬНА РОСТУ.

■ ОТ ГЕРПЕСА НА ГУБЕ. КАК ТОЛЬКО ПОЧУВСТВУЕТЕ НА ГУБЕ БОЛЬ, СРАЗУ ЖЕ, НЕ ТЕРЯЯ ВРЕМЕНИ, ПОМАЖЬТЕ ЭТО МЕСТО ЛЮБОЙ ЗУБНОЙ ПАСТОЙ.

Мокрица — мастерица артроз лечить

У меня прогрессирующий артроз и варикоз. А два года назад так прихватило суставы, что с трудом дошла до поликлиники. Назначили медикаментозное лечение, физиопроцедуры, но лучше не становилось. Врач предложила оформить инвалидность. Но надо было кормить семью, и я отказалась. Правда, приходила с работы домой, вернее, приползала как черепаха, ложилась на диван и рыдала. Однажды бабушка-соседка увидела эту картину и посоветовала лечиться мокрицей. У нас во дворе этой травы хоть косой коси. Взяла пакет — и во двор. Нарвала охапку, а трава сочная, спелая... Обмотала ею ноги, начиная от ступни и до самого верха, закрепила эластичным бинтом, легла и не заметила, когда боль отступила. Облегчение почувствовала после первой процедуры. Десять дней подряд прикладывала на ночь траву к больным суставам. После курса лечения в ногах появилась легкость, усталости не чувствовала. Весь год прожила без болей в суставах, а ведь раньше без компрессов и растирок спать не могла, да и такое лечение помогало только на время. А мокрица чудо сотворила. Рекомендую ее всем, у кого воспаляются суставы. Она отлично вытягивает соли, у меня даже варикозные узлы уменьшились. На одной ноге был тромб, после лечения он исчез, словно и не было. Советую лечиться мокрицей не менее месяца. Можно ее еще заваривать и пить 3 раза в день как чай — снижается сахар в крови. В этом убедилась на собственном опыте.

Марина Львовна, Краснодар

Вы просили рассказать

Артроз коленного сустава

Доктора называют эту болезнь гонартрозом. Женщины болеют гонартрозом чаще мужчин. Развивается болезнь обычно после 40 лет, хотя иногда встречаются случаи «молодого» гонартроза — после травм или у профессиональных спортсменов.

С КАКИХ СИМПТОМОВ НАЧИНАЕТСЯ ЭТА БОЛЕЗНЬ?

Тяжелее всего артроз коленных суставов протекает у полных женщин, а также если имеется сильное варикозное расширение вен на ногах. Начинается заболевание исподволь, с незначительных болей в колене при ходьбе. Труднее всего больным дается спуск и подъем по лестнице. Иногда боль возникает, если человеку приходится простоять на ногах долгое время или когда нужно встать из положения сидя или с кровати. Часто именно эти самые первые несколько шагов бывают особенно болезненными. В покое, сидя и лежа, боли обычно проходят.

Кстати, первые боли при гонартрозе не возникают за секунду, не появляются сразу, в один день. Сильным и постоянным болям при артрозе почти обязательно предшествуют многомесячные или даже многолетние несильные боли, возникающие исключительно при долгой ходьбе, при физической нагрузке, ходьбе по лестнице или вставании со стула. Если же боли возникли резко, в один день или, тем более, в одну секунду, а раньше никаких болей в колене не было, то это обычно указывает на какое-то иное заболевание или повреждение. Например, на защемление мениска, ущемление синовиальной оболочки сустава или попадание между хрящами колена кусочка хряща.

Впрочем, при гонартрозе такие неприятности тоже могут произойти, и тогда они осложнят течение артроза, добавят резких болевых ощущений. И лечить артроз тогда придется с учетом этих осложнений. Но изначально диагноз артроз коленного сустава подтверждается именно постепенным развитием болевых симптомов.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ ГОНАРТРОЗА

Несмотря на временами сильную боль вначале, на первой стадии артроза кости колена почти не деформируются. Но сам сустав при этом может выглядеть немного распухшим. На первых порах это может быть связано с синовиитом — со скоплением в колене патологической жидкости. Если жидкости в суставе набирается слишком много, она распространяется даже на заднюю поверхность колена, в подколенную ямку. Такое скопление жидкости носит название киста Бейкера. Такой диагноз часто пугает людей и наводит на мысль, что речь идет об онкологическом процессе. Однако это всего лишь означает распространение отека под колено, а то и ниже — на заднюю поверхность голени. Киста Бейкера обычно легко уменьшается под действием противовоспалительных препаратов или путем введения в колено гормональных лекарств.

ВТОРАЯ СТАДИЯ ГОНАРТРОЗА

На второй стадии гонартроза, спустя несколько месяцев после начала заболевания, боли в колене усиливаются. Они появляются даже от минимальной физической нагрузки или сразу после нее. Практически любое движение в пораженном колене сопровождается болью. Но особенно сильно колено болит после продолжительной нагрузки, долгой ходьбы, ношения даже небольших тяжестей. Человек вынужден больше лежать. И через день-два боль обычно полностью проходит, но стоит опять начать двигаться, возникает снова.

Примерно в это же время к болевым ощущениям добавляется хруст в коленном суставе при движениях. Вначале он еле слышен, что-то вроде щелчков, но по мере прогрессирования болезни хруст становится отчетливее. При этом нормально сгибать ногу в колене все труднее. Если попытаться согнуть колено до упора, то возникает резкая боль в суставе, а чаще полное сгибание колена становится просто невозможным. Иногда колено сгибается только до угла в 90 градусов, сустав заметно деформирован. В нем скапливается много жидкости, колено сильно отекает.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ ГОНАРТРОЗА

На третьей стадии гонартроза боли в колене еще больше усиливаются. Теперь колено болит не только при движении и ходьбе. Боли начинают беспокоить человека даже в покое. Больному трудно найти удобное положение в постели, устроить пораженное колено так, чтобы оно не болело. В конце концов, найдя правильное положение, удается заснуть. Но если разрушение сустава сочетается с нарушением кровообращения, то суставы начинает крутить и среди ночи, обычно это происходит при смене погоды, или, как говорят пациенты, к дождю.

Подвижность коленного сустава в это время снижается до минимума. А иногда колено и вовсе почти не сгибается. Кроме того, невозможно выпрямить ногу. И больной все время ходит на слегка согнутых ногах. На третьей стадии гонартроза кости сустава деформируются настолько, что ноги приобретают О-образную или Х-образную форму. Походка часто становится неустойчивой, переваливающейся.

Сам себе диагност

НЕ ГОНАРТРОЗ

С ЧЕМ ЧАСТО ПУТАЮТ АРТРОЗ КОЛЕННОГО СУСТАВА.

Повреждение менисков и блокада коленного сустава

В отличие от гонартроза эти заболевания развиваются быстро. Как правило, после неудачного движения при ходьбе, беге или прыжке человек слышит хруст в колене и ощущает острую боль в суставе. Через 10-15 минут острая боль слегка ослабевает, человек может двигаться. Но на следующий день или через день колено опухает, а болевые ощущения снова усиливаются.

Без правильного лечения болезнь продолжается годами — боли то стихают, то появляются. Но по сравнению с гонартрозом при менископатии редко происходит деформация коленного сустава — если только повреждение мениска не спровоцирует развитие артроза колена. А такое случается часто.

Артроз тазобедренного сустава (коксартроз)

Диагноз гонартроз нередко ошибочно ставят при артрозе тазобедренного сустава, когда человек жалуется на боли, идущие от тазобедренного сустава в колено. Так вот, при артрозе тазобедренного сустава подвижность колена ничуть не уменьшается, колено легко и безболезненно сгибается и разгибается. А вот при коксартрозе вращать ногу от бедра и развести ноги в стороны затруднительно. Человек, болеющий гонартрозом, напротив, легко вращает ногу от бедра и легко разводит ноги в стороны. Но с трудом сгибает колено и с болью присаживается на корточки.

Артриты

Коленные суставы — наиболее уязвимые суставы человеческого организма. Они могут поражаться не только артритом и подагрой, но и болезнью Бехтерева, суставным ревматизмом. Артритами болеют люди любого возраста, но чаще всего начало заболевания приходится на молодые годы. При артритах может воспаляться и одно, и оба колена. Характерная особенность артритического воспаления коленного сустава — быстрое начало (за 1-3 дня) с явным отеком и опуханием колена и усиление болей в пораженном суставе в ночное время (примерно в 3-4 часа ночи). То есть боль ночью, в покое, может быть сильнее, чем при ходьбе (при артрозе помните: в ночное время боли уменьшаются). Кроме того, практически любой артрит приводит к воспалению не одного, а сразу нескольких суставов: помимо коленей воспаляются и опухают в любом сочетании суставы пальцев на руках и ногах, локтевые суставы и голеностопные, пяточные сухожилия.

Сосудистые боли в коленях

Эти боли, возникающие из-за ухудшения кровообращения коленных суставов, знакомы многим. Обычно они начинаются в подростковом возрасте, в период активного роста — поскольку развитие сосудов у быстрорастущих подростков часто не поспевает за ростом костей. Однажды возникнув, сосудистые боли в коленях могут сопровождать человека практически всю жизнь. Но после 18-20 лет обычно они уменьшаются (а не увеличиваются с возрастом, как это бывает при артрозах). И в отличие от артрозных болей, сосудистые боли в коленях не сопровождаются уменьшением подвижности коленных суставов.

Болевые ощущения обычно симметричные, то есть одинаково болит правая и левая коленка. Возникают при перемене погоды, на холоде, при простудах и после физической нагрузки. В такие моменты человек жалуется, что у него крутит колени. Чаще всего сосудистые боли в коленях легко устраняются согревающими мазями, самомассажем или приемом сосудорасширяющих препаратов. Специальное лечение при этом состоянии не требуется.

Воспаление коленных сухожилий (периартрит)

Болеют в основном женщины, чаще всего в возрасте старше 40 лет. Боли обычно возникают при ходьбе вниз по лестнице, при переносе тяжестей, тяжелых сумок. При спокойной ходьбе по ровной поверхности боль бывает крайне редко. Боль, вызванная периартритом, не распространяется на все колено. Она сосредотачивается исключительно на внутренней поверхности коленей, примерно на 3-4 см ниже той точки, в которой колени соприкоснутся, если свести ноги вместе. В отличие от артроза при периартрите нога сгибается и разгибается в колене как положено.

Какое обследование надо пройти при артрозе коленного сустава?

Клинический анализ крови (из пальца) и биохимический анализ (из вены) при артрозе проводят лишь для того, чтобы исключить какую-либо другую болезнь. Анализы крови при артрозе остаются в норме, а вот при воспалительных заболеваниях суставов — артритах, например, в анализах крови повышается содержание маркеров воспаления.

Одним из важнейших методов диагностики является рентгенография. Врач даже стадию артроза устанавливает на основании рентгеновского снимка. На рентгене хорошо видны изменения сустава и деформации составляющих его костей. Но, к сожалению, рентген не может зафиксировать самые ранние проявления артроза — начальные изменения хрящевой ткани, ведь хрящ на обычном рентгеновском снимке не отражается. Поэтому распознать артроз можно только тогда, когда разрушение сустава зашло уже далеко.

На более ранних стадиях обнаружить артроз можно с помощью магнитно-резонансной томографии (МРТ, она же ЯМРТ), то есть магнитных волн. Они способны отразить на снимке мельчайшие детали сустава — не только его костную структуру, но и хрящ, и суставную капсулу. Однако хороший врач всегда перепроверяет результаты исследований — лично осматривает пациента хотя бы потому, что специалист отделения томографии, который описывает снимки, тоже может ошибаться. Часто за артроз принимаются обычные возрастные изменения. Кроме того, выявленный на томограмме артроз может быть не единственным заболеванием. А основной причиной болей, даже при наличии артроза, может оказаться другое заболевание — например, артрит. В общем, даже получив на руки полный пакет обследований — рентгеновский снимок, анализы, томограмма, врач все равно должен лично осмотреть пациента и только потом назначать лечение.

С. А. Назаров, остеопат, кандидат мед. наук

(О причинах развития артроза коленного сустава и лечении читайте в следующих номерах «Айболита».)

Косточка-болит

Многие страдают от болей, возникающих у основания большого пальца ног, — подагры. Приостановить костное разрастание и снять боль помогают такие процедуры.

* Чтобы косточка не разрасталась, ежедневно смазывайте ее и кожу вокруг йодной спиртовой настойкой.

* Взяв рукой конец большого пальца, совершайте им круговые движения.

* Смешайте по 2 ст. ложки сухой горчицы, соли и меда. Поставьте на медленный огонь и нагрейте до получения консистенции мази. В теплом виде нанесите на косточку, сверху накройте компрессной бумагой и наденьте шерстяные носки.

* Растворите 2 ст. ложки пищевой соли в 1 л воды. Добавьте 10 капель йода и подержите стопы в ванночке 15 минут. Затем вытрите ноги, смажьте жирным кремом. Хорошо делать ванночку на ночь и после процедуры надеть носки.

* Прокипятите на медленном огне в течение 30 минут измельченную кору с молодых веточек осины (6 ст. ложек на 1,5-2 л воды), дайте настояться примерно час. Затем процедите и влейте в таз. Держите ноги в нем 15-20 минут. Нужно 10-12 таких ванн через день. Они помогают и при подагре, и при ревматизме.

* При воспалении косточки помогают примочки с маслом травы зверобоя. Смоченную в нем ватку прикладывайте к косточке. Можно использовать и масляный экстракт зверобоя. Смазывайте им воспаленные участки дважды в день в течение 10-14 дней.

* Чтобы вывести излишек мочевой кислоты, смешайте по 100 г листьев брусники, березы и коры крушины, 200 г цветков бессмертника и 50 г травы тысячелистника. 1 ст. ложку измельченной смеси залейте 300 мл кипятка и кипятите 5 минут, дайте настояться в течение 4 часов в теплом месте. Чай пейте теплым по полстакана за 15-20 минут до еды.

ХОРОШО ВЫВОДИТ ИЗ СУСТАВОВ СОЛИ МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ И ОБЫЧНЫЙ ЧАЙ, В КОТОРЫЙ ДОБАВЛЕНЫ НАРЕЗАННЫЕ ЯБЛОКИ.

Компресс из мочи снял опухоль

Как-то воспалился у меня локоть, рука опухла до пальцев, даже согнуть не мог. Купил гель «Сабельник», втер в больное место — не помогло. Делал компрессы с перекисью водорода и уколы «Диклофенака» — никакого эффекта. От отчаяния на ночь сделал компресс из мочи, разведенной холодной водой, и утром увидел, что опухоль спала, а после 3-4 процедур вообще пропала. Рука теперь сгибается. Вот так: рецепты порой рядом, а мы ищем их далеко.

Сергей Матаронов, с. Топольное, Солонешный р-н, Алтайский край

Целебная растирка

«Айболит» выписываю уже 2 года и больше не расстанусь с ним до конца своих дней. Я медсестра, но без народных советов просто не обойтись. Читаю и перечитываю их по 2-3 раза, выписываю рецепты и лечу своих близких и друзей. Высылаю проверенный рецепт от болей в суставах. Смешайте 300 г сока золотого уса, по 50 г 5%-ного йода, камфорного и муравьиного спирта, 10 ампул анальгина — растирка готова.

А. Н. Устинова, Таганрог, Ростовская обл.

На каждый день

6 секретов чистых зубов

Ученые утверждают: чем здоровее зубы, тем лучше функционирует мозг! Хотите сохранить ясный ум до самой старости — правильно ухаживайте за зубами с юности.

1 Выдавите из тюбика полоску зубной пасты длиной 0,5 см, этого количества хватит на 1 раз. Щедро покрывая пастой щетку, как показано в рекламных роликах, рискуете переборщить с фтором, бикарбонатом, отбеливающими и другими добавками. Их избыток не менее вреден, чем недостаток.

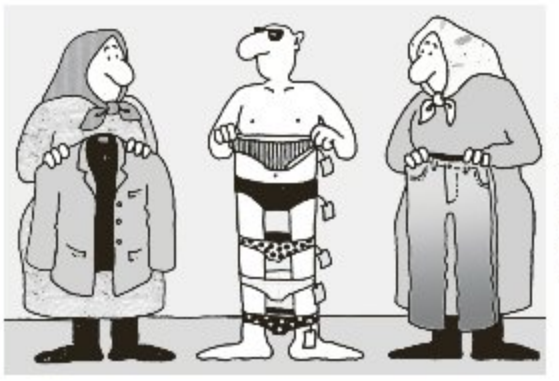
2 Как правильно чистить зубы: сначала обработайте внешние поверхности зубов, одновременно массируя десны и затрагивая межзубные промежутки, затем внутренние, особенно тщательно — нижние зубы, включая последние в ряду: здесь чаще всего появляется кариес и откладывается зубной камень. И не забудьте о жевательной поверхности.

3 Усвойте тактику: 10 движений на каждый участок — сначала вертикальных (вверх-вниз) на резцах снаружи, потом — снаружи на клыках и коренных, затем — на передних и боковых зубах внутри и в конце — на вершинах зубов. И еще по 10 круговых движений в том же порядке.

4 Подсчитывайте общее количество взмахов зубной щетки. Учитывая, что за 1 прием вы обрабатываете 2 зуба, при эффективной чистке щетка должна совершить не менее 400 движений — кругообразных, скребущих, подметающих. Направляйте их от десен к зубам, если наоборот — рискуете занести инфекцию в место, где зуб соединяется с десной — в так называемый зубодесневой карман.

5 Чистите плотно стоящие зубы 1 раз в день, а неплотно — хотя бы 1 раз в неделю шероховатыми нитями — флоссами. Они бывают простые — шелковые, капроновые, а также пропитанные ментолом и воском. Благодаря флоссам можно полностью удалить остатки пищи и налет с боковых поверхностей зубов, куда не проникает щетка. Накрутите нить на указательные пальцы, натяните и протягивайте между зубами маятникообразными движениями, как при чистке сапог.

6 В конце процедуры прополощите рот зубным эликсиром, он поможет удалить бактерии из труднодоступных мест, куда не удалось добраться щетке.



НЕ ХОДИТЕ НА ПРИЕМ К ВРАЧУ, КОТОРЫЙ ВЫГЛЯДИТ ХУЖЕ, ЧЕМ ВЫ.

От стоматита

* Хорошо помогает при стоматите чеснок и черемша. Перед каждой едой надо медленно разжевывать 1-2 дольки чеснока или немного черемши и запить 0,5 стакана морковного сока. Между приемами пищи надо есть бананы.

* Для полоскания приготовьте свежий сок хрена или лука, который разведите теплой водой в отношении 1:1.

* 3 чайн. ложки луковой шелухи залейте 0,5 л горячей воды, доведите до кипения, настаивайте 30 минут, процедите и полощите рот.

* 2 чайн. ложки сухих ягод черники залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и полощите рот не менее 5-6 раз в день до излечения.

* 2 ст. ложки сухих листьев и стеблей дикой малины (или черной смородины) измельчите, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30-40 минут, процедите и полощите рот.

Такой случай

Салат доесть не получилось

Константин Косолапов из Питера заказал в «Макдоналдсе» салат «Цезарь», но доесть его не получилось.

В салате оказался камешек, который попал на верхний правый зуб. Он хрустнул, кровь изо рта... Работники американской сети общепита не растерялись. «Вы уже пришли со сломанным зубом», — заявили они. Тогда Константин упаковал зуб в фирменный пакет «Макдоналдса», попросил поставить печать на нем, собрал номера телефонов свидетелей. А после визита к зубному врачу написал заявление в суд, на заседание суда принес пакетик с зубом и квитанцией. Судья вынес решение: ресторан должен заплатить парню 100 тысяч рублей за моральный ущерб и еще 50 тысяч — государству, чтобы история не повторилась.

На приёме у стоматолога *Прикинь на себя*

Спрашивали? Отвечаем

А ЗУБ-ТО ГОЛЫЙ

Что делать, когда поверхность зуба оголяется, и с чем это связано?

М. И. Савельева, Москва

Оголение поверхности зуба — симптом многих стоматологических заболеваний, но чаще всего это связано с так называемой эрозией эмали, она имеется у каждого второго человека. Появляется эрозия эмали обычно рядом с десной. Причина эрозии — воздействие кислот на эмаль зуба. Мы едим кислые фрукты, пьем кислые соки, еще хуже действует на эмаль кола-кола. Зубы портятся от кислотосодержащих препаратов типа аскорбиновой кислоты и воздействия кислоты желудочного сока во время отрыжки. В норме слюна способна в течение 10 минут нейтрализовать любую кислоту. Однако ее способности при этом истощаются, особенно если выделяется слюны недостаточно (так бывает, когда человек принимает много лекарств), а воздействие кислот продолжается. Кислоты растворяют эмаль, и поверхность зуба оголяется.

УДАЛЯТЬ ЛИ МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ?

Мне уже 18 лет, а два молочных зуба еще не выпали. Рентген показал, что из-за этого коренные зубы заложены неправильно. Необходимо ли удалять молочные зубы или можно оставить?

Алексей, Гродненская обл.

Ваш стоматолог, изучив рентгеновский снимок, может сказать точно, что делать. Если идут воспалительные процессы в кости, врач предложит удалить неправильно расположенные коренные зубы. Чем это грозит? Как и любое оперативное вмешательство, это может иметь ряд осложнений. Поэтому, если вас ничто не беспокоит в кости, ничего предпринимать не надо, живите спокойно. Однако через год сделайте контрольный рентгеновский снимок, чтобы убедиться, что зачаток коренного зуба по-прежнему не мешает рядом стоящим зубам.

ОСКОЛОК ЗУБА ВЫЙДЕТ САМ?

Удалили верхнюю шестерку. Зуб весь раскрошился, и трудно было от него избавиться. После этого сделали снимок зуба для контроля, на нем видно, что часть или осколок зуба остался внутри. Хирург-стоматолог пообещал, что он выйдет сам. Возможно ли это?

Ш. М. Дадоева, Чеченская Республика

Возможно, что часть этого зуба и выйдет сама, но пока она находится в лунке — это очаг инфекции, который может вызвать воспалительный процесс. Лучше всего не дожидаться, а пойти к специалисту и почистить лунку полностью.

КАК ЗУБЫ ОТБЕЛИТЬ?

Как часто можно использовать соду для отбеливания зубов? Каким еще способом можно удалять темный налет на зубах?

О. В. Сорокина, Орел

Использовать соду, перекись или другие отбеливающие средства вредно. При этом нарушается эмаль, и зуб становится чувствительным к холодному, кислому, сладкому. Даже если отбеливание проводит врач-стоматолог, оно не становится от этого менее вредным. Кстати, отбеливание зубов и борьба с темным налетом не одно и то же. Врач, не причиняя вреда эмали, может очистить ее от камня, налета, микробных бляшек. Покрыв затем эмаль лаками, содержащими свободный фтор и кальций, он не оставит никаких шансов кариесу поселиться на ваших зубах.

Под зубными протезами иногда болят десны. Советуем днем и вечером после еды ополоснуть рот, навернуть на спичку ватку и смазывать десны раствором люголя (продается в аптеке). Воспаление десен быстро пройдет.

ЧТО ТАКОЕ ВИНИРОВАНИЕ?

Хотелось бы узнать, что такое винирование зубов и в чем оно заключается?

Олеся, Тула

Винирование — значит «облицовка». Внешняя сторона зуба восстанавливается с помощью искусственных материалов, а внутренняя остается нетронутой. «Облицовки» зуба делают при кариесе, эрозиях поверхности зуба, когда пломбирование уже не поможет сохранить красивую улыбку. Тогда врач удаляет некрасивый слой эмали и с помощью керамики или другого материала создает новый зуб с безупречно гладкой поверхностью. Кстати, кинозвезды винируют зубы, так как это наименее травматичный способ создать идеальную улыбку.

ОТ ЗУБА ОТХОДИТ ДЕСНА...

Это доставляет мне массу неудобств. Что делать?

М. Ф. Глушкова, Череповец

Между зубом и десной есть небольшое углубление, которое называется десневой бороздой. Она является «контрольно-пропускным пунктом» на пути к связочному аппарату — волокнам, удерживающим зуб в кости и амортизирующим при жевании. Функция этой борозды велика. Она испещрена кровеносными сосудами, несущими сюда вещества, защищающие организм. Борозда почти всегда заполнена жидкостью, это результат нескончаемых боев между «защитниками» и микробами, попадающими с пищей и воздухом колониями, поселяющимися в зубном налете. В этой борьбе организм не всегда одерживает победу. И тогда микробы завоевывают волокна, удерживающие зубы. Десна при этом отходит от зуба, и образуется десневой карман, где властвуют микробы. В этой ситуации поможет только врач-стоматолог. В крупных стоматологических поликлиниках работают специальные врачи — пародонтологи, они занимаются только лечением этой болезни. В домашних условиях и подручными средствами можно только навредить. Для профилактики пародонтоза рекомендуется чистить зубы зубной щеткой и нитями, а также ежегодно посещать стоматолога. А если десна кровоточит, это повод для немедленного обращения к врачу.

Л. А. Школина, врач-стоматолог

Жевать или нет?

От жевательной резинки есть и польза, и вред.

При жевании выделяется много слюны, которая проникает в труднодоступные уголки между зубами и очищает их от остатков пищи. Это является профилактикой кариеса. Во многих жевательных резинках содержится ксилит — заменитель сахара, который, как выяснили ученые, обладает антикариесным действием. Поэтому полезно жевать резинку, если зубная щетка недоступна, а вы съели что-то сладкое. Другое дело, что держать во рту жвачку дольше 15 минут нельзя: она собирает на себя остатки пищи и бактерии из ротовой полости и сама становится «грязной».

Пригодится

- ЖЕЛТЫЙ НАЛЕТ НА ЗУБАХ ГОВОРИТ О ПЛОХОЙ РАБОТЕ ПЕЧЕНИ.
- БЕЛЫЙ НАЛЕТ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ПРОБЛЕМАХ С ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ.
- БЛЕДНЫЙ ЦВЕТ ДЕСЕН МОЖЕТ СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ ИЛИ ОБ АНЕМИИ, ИЛИ О НИЗКОМ КРОВЯНОМ ДАВЛЕНИИ.
- ЯРКИЙ ЦВЕТ ДЕСЕН МОЖЕТ ГОВОРИТЬ ИЛИ О ПОВЫШЕННОМ КРОВЯНОМ ДАВЛЕНИИ, ИЛИ О ПРОБЛЕМАХ С ТОЛСТЫМ ОТДЕЛОМ КИШЕЧНИКА.

Кое-что новенькое

Вредно для эмали

Некоторые продукты помогают предотвратить кариес и другие проблемы с зубами.

* Чернослив способен подавлять рост бактерий во рту и препятствует возникновению зубного камня. После еды в зубах нередко застревают частицы пищи. Если их не удалить, то начинается гниение. Пожевав чернослив после еды, вы остановите этот процесс.

* Всего одна чашка зеленого чая после еды снижает риск возникновения кариеса. Не случайно у японцев зубы болят намного реже, чем у европейцев. Это связано именно с тем, что они каждый день пьют зеленый чай.

* Недавно итальянские ученые установили, что вино содержит особые кислоты, которые помогают уничтожать опасные для зубов микробы. К тому же они борются со стрептококком, вызывающим ангину и другие заболевания верхних дыхательных путей.

* А вот лимоны и апельсины, сок которых издавна считают антибактериальным, на зубы влияют не лучшим образом. В них содержится много кислоты. При контакте с зубами она размягчает эмаль. Достаточно всего двух стаканов апельсинового сока в день, чтобы повысить риск возникновения кариеса. Поэтому пить такой сок нужно через трубочку — чтобы уменьшить контакт кислоты с зубами.

* Американские ученые недавно пришли к выводу, что для зубов вредны жареные кабачки и баклажаны. При жарке в этих овощах увеличивается содержание вредных для эмали кислот. Поэтому овощи лучше отваривать или тушить — тогда содержание кислот будет не столь большим.

Не дожидайтесь обострения язвы

К 40 годам я обзавелся полноценной язвой двенадцатиперстной кишки. Пил разные лекарства, но легче не становилось. А тут приехала ко мне мама из деревни, привезла облепихового масла и посоветовала полечиться им. Я решил попробовать и начал его принимать в смеси с прополисом. И ведь помогло! Уже через 3 дня боли прекратились, а через 2 недели чувствовал себя как огурчик! А рецепт такой: 30 г прополиса заливал стаканом облепихового масла, нагревал смесь 40 минут на водяной бане, непрерывно помешивая. Полученную смесь процеживал через марлю и принимал по 1 чайн. ложке 4-5 раз в день до еды. Курс лечения — от 1 до 2 месяцев. И советую всем: не дожидайтесь обострений язвы, пейте смесь для профилактики — вреда не будет никакого, только польза!

И. Р. Ольховский, Нефтекамск, Башкирия

Вдруг давление подскочило

КРИЗЫ БЫВАЮТ ТРЕХ ТИПОВ.

— Чем отличается один криз от другого и третьего?

— Первый тип — криз, когда подскакивает систолическое (нижнее сердечное) давление, развивается быстро. Без каких-либо предвестников возникает пульсирующая резкая головная боль, перед глазами начинают мелькать «мушки», может появиться тошнота, рвота. Больные люди перевозбуждены, возникают чувство жара и дрожь в теле, повышенное потоотделение, сердцебиение, иногда может возникнуть обильное мочеиспускание.

Второй. Криз, когда растет диастолическое (верхнее) давление, возникает у больных людей с длительно существующей артериальной гипертонией. Симптомы развиваются постепенно. При этой форме криза есть опасность развития ишемического инсульта.

Третий. Этот тип криза развивается быстро, повышается и систолическое, и диастолическое давление. Этот криз чаще осложняется острой левожелудочковой недостаточностью, которая приводит к отеку легких.

— Какой должна быть первая помощь?

— При резком ухудшении самочувствия прежде всего нужно вызвать врача. Пока «скорая» не приехала, примите положение полусидя в постели или в удобном кресле.

Согрейте стопы и голени с помощью грелки, ножной горячей ванны, поставьте горчичники на голени.

Чтобы снизить давление, флакон камфорного спирта смешайте с 10 мл жевелового масла и 25 мл пихтового. Если давление резко поднялось, подышите над смесью. Давление должно снизиться.

Внутрь примите внеочередную дозу того препарата, который систематически принимаете.

Появление загрудинной боли требует немедленного приема таблетки нитроглицерина. При сильной головной боли можно принять таблетку мочегонного препарата, если вы уже принимаете его для лечения.

Но не принимайте все препараты одновременно, делайте как минимум 20-минутный интервал. Вначале при болях в сердце примите нитроглицерин, затем, при необходимости, мочегонное, а потом дозу препарата, снижающего давление.

— Существуют ли народные средства снизить давление?

— При гипертонии полезны чесночные ванны. Растолките 30-40 зубков чеснока, залейте кашицу 10 л кипящей воды и, закрыв посуду, оставьте настаиваться, укутав, на 6-10 часов. Полученный настой снова разогрейте, не доводя до кипения, вылейте в ванну или в тазик и долейте простой горячей водой или горячим настоем (1:10) до нужного объема. Если вы хотите принять чесночную ванну полностью, то соотношение чесночной и обычной воды должно быть 1:10, а если нужно попарить ноги или руки, то 1:7. Для усиления целебных свойств чесночной ванны можно добавлять настои листа мяты перечной, мелиссы, травы зверобоя или тысячелистника.

Хорошим способом лечения гипертонии являются контрастные ножные чесночные ванны (рецепт приготовления дан выше) с резкой сменой воды от горячей до очень холодной. Сначала на 2 минуты опустите ноги в горячую чесночную ванну, затем на 30 секунд в холодную. Процедуру повторяйте в течение 20 минут. Последней ванной должна быть холодная.

Залейте 50 г сухой травы сушеницы болотной 1 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Полученный настой разведите в 10 л воды, нагретой до 40°С. Ванны принимайте по 10 минут 2 раза в неделю.

Страдаете от высокого давления и сердечных болезней? Не спешите горстями глотать таблетки. Попробуйте подлечиться лечебным салатом из чеснока. Вечером 3-4 зубка чеснока разотрите со 100 г натертого на терке корня петрушки, заправьте оливковым маслом, посолите, добавьте по желанию и вкусу любые специи. Утром положите немного салата на кусок хлеба и съешьте — вкусно и полезно!

Если резко повысилось давление, возможно, поможет и такой коктейль. Сначала приготовьте настой мелиссы и ромашки: смешайте по 1 ст. ложке каждой травы, залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 20 минут. Затем приготовьте коктейль: в бокал налейте 4 ст. ложки приготовленного травяного настоя, 1 чайн. ложку лимонного сока, по 1/2 стакана томатного и морковного соков. Смесь выпейте мелкими глотками.

И. А. Демченков,
терапевт,
врач первой категории

ОТ ДАВЛЕНИЯ. РАСТОЛКИТЕ В СТУПКЕ В ПОРОШОК СУХИЕ КОРНИ ДЕВЯСИЛА И НАСЫПЬТЕ В МАЛЕНЬКУЮ СТЕКЛЯННУЮ БАНОЧКУ. ПРИНИМАЙТЕ НА КОНЧИКЕ НОЖА (ПРИМЕРНО 1 Г) 2 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 15 ДНЕЙ, ЗАТЕМ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ НА 2 НЕДЕЛИ И ПОВТОРИТЕ КУРС.

Проверено на себе

При ранней стадии гипертонии

АЙБОЛИТ

* Принимайте аптечную спиртовую настойку пустырника по 30 капель 3 раза в день до еды.

* 3 ст. ложки кукурузной муки залейте 300 мл холодной кипяченой воды, настаивайте 2-3 часа, периодически помешивая содержимое ложкой, и пейте небольшими порциями в течение дня.

* Смешайте кашицу 1 лимона или 1 апельсина с кожурой, без семян с сахарным песком (по вкусу) и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды в течение 1 месяца.

Наталья Николаевна Клюшина, Вольск, Саратовская обл.

От туберкулёза снадобье

АЙБОЛИТ

У моего брата обнаружили затемнение легкого. Длительное лечение не дало результата, тогда его послали в областную больницу для удаления легкого. Но на семейном совете решили: попробовать лечиться народными средствами. Я знал, что прополис обладает мощными бактерицидными свойствами, и сделал 2 банки лекарства по 0,5 л. Спустя время брат поехал в больницу. Врачи удивились и сказали: «Операция не нужна, вы здоровы». Сняли брата с учета. Сейчас ему 76 лет, и он больше никогда в больницу по поводу болезни легких не обращался. Вот рецепт противотуберкулезного снадобья: нужно 35-40 г прополиса на 0,5 л топленого несоленого сливочного масла. Масло растопите, нагрев в эмалированной посуде на водяной бане или слабом огне до плюс 80°С. Прополис измельчите (на терке или мелко нарежьте ножом) и высыпьте в нагретое масло, постоянно помешивая деревянной палочкой, пока не останется нерастворяющийся кусочек смолы, его выбросьте. Процедите через марлю, слейте в банку. Как только остынет — лекарство готово. Принимайте по 1 чайн. ложке без верха за 30 минут до еды 2-3 раза в день до выздоровления. После приема 2 л смеси сделайте перерыв 1 месяц.

К. К. Похвальный, Удмуртия

Кота лечила как себя

АЙБОЛИТ

У моего кота начались проблемы с почками и мочевым пузырем. Он стал подолгу мяукать, прежде чем сесть на свой лоток по малой нужде. Моему коту уже 14 лет, но все равно ведь жалко животину. Решила полечить его травами, которыми лечусь сама, когда почки начинают беспокоить. Залила в термосе по 1/2 чайн. ложки спорыша, листьев брусники и душицы 0,5 л кипятка, настаивала 2 часа. Потом инсулиновым шприцем (без иглы) набрала охлажденный раствор и влила коту между зубами. Сначала он возмутился, а потом к этой процедуре стал относиться спокойнее. Примерно полшприца настоя внутрь попадало, несмотря на все увертки. Дней 10 над питомцем издевалась, но зато вот уже месяц не вопит. Кстати, такой же настой я и себе делаю.

Татьяна Пришанова, Смоленск

На приёме у гепатолога

Говорят, печень надо очищать...

Мне всего 45 лет, но чувствую себя неважно. Говорят, наши беды от печени, которая плохо выводит шлаки, поэтому ее надо очищать. А один из лучших способов очищения — пить растительное масло. Что думают специалисты по этому поводу?

Д. Жданчук, Кемеровская обл.

Очищение печени без консультации с врачом не только бессмысленно, но и может нанести вред. Растительное масло (подсолнечное, оливковое) действительно обладает желчегонными свойствами, и, если у человека, например, дискинезия желчных путей, оно в небольших количествах может быть полезно. Но не обследовавшись, вы не знаете, что творится у вас в желчном пузыре. А если там есть камни? Они часто ничем себя не проявляют. Обнаруживаются случайно, именно при обследовании. Прием растительного масла при камнях может спровоцировать приступ сильной боли — печеночную колику.

Возможно, вы практически здоровый человек, а недомогание вызвано переутомлением, и вам просто нужно отдохнуть. Не будем гадать на бобах. Чтобы выяснить причину возникшей слабости, вялости, надо обязательно обратиться к врачу и сделать анализы. Чтобы помочь печени и желчному пузырю, ограничьте жирную, трудно усваиваемую пищу и больше двигайтесь. Еще нужно знать, что крепкий алкоголь, пусть и в небольших количествах, — это яд для печеночных клеток. Есть препараты, которые можно принимать в профилактических целях, но назначать их должен специалист.

З. М. Паршиков, врач-гепатолог

Для вас, диабетики — Развеем сомнения

Опасные углеводы

ДОКАЗАНО, ЧТО СУХИЕ БЕЛЫЕ И КРАСНЫЕ ВИНА НЕ ВЫЗЫВАЮТ ИЗМЕНЕНИЙ СОДЕРЖАНИЯ САХАРА В КРОВИ. А ВОДКА И ВИСКИ ПОНИЖАЮТ САХАР.

1 **МИФ. Гречневая крупа снижает сахар в крови.** На самом деле гречка повышает уровень глюкозы так же, как и другие крупы. Гречневую крупу можно заменить овсянкой, но не кашей-минуткой и даже не овсяными хлопьями, а геркулесом, который дольше разваривается, поскольку более грубого помола.

2 **МИФ. Черный хлеб для диабетика полезнее, чем белый.** Неважно, какой хлеб вы едите. Но наличие в хлебе цельных злаков, отрубей делает этот продукт бесценным для диабетика. А вот батоны с семенами подсолнуха, орехами старайтесь не покупать, лишний жир ни к чему.

3 **МИФ. Кислые яблоки можно употреблять в пищу чаще, чем сладкие.** Кислый или сладкий вкус не влияет на содержание сахара и углеводов в яблоке. Важен размер. Среднее яблочко, весом 100 г, усвоится лучше, чем большое. Много споров возникает по поводу груш. Так вот, диабетологи уверены, что уровень глюкозы в грушах даже немного ниже, чем в яблоках.

Диабетикам рекомендуют употреблять ежедневно не менее 300 г овощей и 2-3 различных фрукта.

4 **МИФ. Мед наполовину состоит из фруктозы, поэтому является заменителем сахара.** Мед — это углевод. На уровень глюкозы в крови он влияет практически так же, как сахар. Изредка можно полакомиться медом, всего одной ложечкой.

5 **МИФ. Алкоголь снижает уровень сахара в крови.** Алкогольные напитки поразному влияют на уровень глюкозы. Доказано, что ликеры, шампанское, пиво и квас повышают сахар. Сухие белые и красные вина не вызывают изменений содержания сахара в крови. А водка и виски понижают сахар. Выпить на празднике диабетику можно водки не более 25-30 мл, вина — 125 мл. Риск гипогликемии после застолья существует двое суток, поэтому никогда не пейте крепкие напитки на пустой желудок. Водку нужно обязательно закусывать углеводной пищей или запивать соком, чтобы компенсировать понижение сахара. И обязательно контролируйте уровень глюкозы.

6 **МИФ. Сахар и сладости полностью исключать из питания нельзя, глюкоза нужна мозгу.** Многие люди прекрасно обходятся без сахара и хорошо себя чувствуют. Диабетику нужны хорошие углеводы, кисломолочные продукты и белки.

7 **МИФ. Чтобы сахар в крови не повышался, надо отказаться от углеводов.** От недостатка углеводов пострадают печень и почки. Уровень сахара в крови вместо того, чтобы понизиться, станет в 2 раза выше. Просто углеводы необходимо употреблять правильно. Например, картофель лучше чистить щеткой и готовить на пару. Коричневый рис предпочтительнее белого. Бобы и фасоль стоит выбирать меньшего размера, так они быстрее усваиваются. Макароны нужно покупать только твердых сортов.

8 **МИФ. Диабетические продукты можно есть без ограничений.** Диабетические вафли и конфеты тоже содержат углеводы. Если вы не можете жить без сладкого, лучше выбирайте черный шоколад, но не более 2 долек и желательно не каждый день.

С. В. Валихов, эндокринолог, врач высшей категории

КАК ПОБЕДИТЬ ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ?

НЕРВО-ВИТ

Эффективное действие «Нерво-Вита» основано на действии 4 лекарственных трав:

ВАЛЕРИАНЫ, МЕЛИССЫ, ПУСТЫРНИКА и СИНЮХИ ГОЛУБОЙ

(в 10 раз сильнее валерианы)* и антиоксиданта витамина С

Академик Г. Ф. Ланг* считает, что у человека нет «неправильного» давления, давление в организме определяет мозг, поднимая артерии – держа их в тонусе, он таким образом обеспечивает себя кровью (питанием). Повышенное давление – это естественная защитная реакция мозга на ухудшение мозгового кровообращения. мозг так защищает себя от ишемического инсульта. Повышенное артериальное давление свидетельствует о перевозбуждении нервной системы. Поэтому контролировать высокое давление надо через торможение нервной системы, успокаивая ее. В этом вам поможет "Нерво-Вит".

WWW.SECRET-DOLGOLET.RU

БАДы не являются лекарственными средствами, перед применением проконсультируйтесь со специалистом, имеются противопоказания.

Производитель: ООО «Парафарм», г. Пенза, ул. Калинина, 116а, тел.: (8412)69-97-04.
СоГР: № 77.99.23.3.У.4495.6.07 от 25.06.2007 г. ОГРН 1025801210170
*Лекарственные растения/ Авторы-сост. И. Н. Пустырский, В. Н. Прохоров. Мн.: Книжный дом, 2005. – 704 с., ил. – (Большая книга советов).

реклама с 62

Прошу помощи

ВНУЧКА РАЗГОВАРИВАЕТ ТОЛЬКО ДОМА...

Внучке 5 лет. Девочка умная, много читает, читать начала с 3,5 года. Знает много стихов, хорошо поет, решает задачи. Но все это только в кругу семьи. В детском садике ни с кем не разговаривает, с ребятишками общается молча. Вместе с детьми лепит, рисует, собирает мозаику, громко смеется, но не разговаривает, все делает молча. Обращались к психологу, он поставил диагноз элективный мутизм или классический мутизм. Чем они отличаются друг от друга и что это за заболевания? Назначил «Пантокальцин» в таблетках, массаж, физиопроцедуры, лечебную физкультуру. Таблетки внучка пьет уже 5 месяцев. Скоро в школу, и мы беспокоимся: как она будет учиться? Психиатр сказал, что такие детки учатся в обыкновенной школе. Внучка сама понимает свою проблему и говорит: «Бабушка, я все умею, только осталось заговорить». На вопрос «Почему не разговариваешь?» отвечает, что боится, или не хочет, или «Буду разговаривать». Обращаюсь к читателям: у кого такое было с детьми? Чем помочь внучке?

А. Иванова, Воронежская обл.

РЕБЁНОК УЖЕ БОИТСЯ ХОДИТЬ В ТУАЛЕТ

Сыну 5 лет. У него проблемы со стулом. В туалет ходит один раз в три дня. Стул твердый, со сгустками крови. Каждый раз опорожнение заканчивается истерикой. Ребенок уже боится ходить в туалет. Делаем ванночки с марганцовкой, мажем попу облепиховым маслом, вводим свечки. Вроде бы есть улучшения, стул стал мягче и чаще — один раз в день. Но недавно на попке образовалась неглубокая трещинка. Детского проктолога в Екатеринбурге найти не удалось. Очень волнуемся. С чего бы это?

Маргарита Рыжкова, Екатеринбург

НЕУЖЕЛИ СНОВА СВИЩ ПРЯМОЙ КИШКИ?

Мне 28 лет. Перенесла две операции по удалению свища прямой кишки. После первой операции ничего не беспокоило. Но спустя полгода снова образовалась трещина. Сделала вторую операцию у того же хирурга. Соблюдаю все правила гигиены, специальные диеты, принимаю лекарства по назначению врача. А недавно увидела незначительные выделения слизи из анального отверстия. Кажется, они не гнойные. Неужели опять все начинается? Я в шоке! По ночам выделений практически нет. Болей нет, температура в норме. Кто перенес такую же операцию? Как вы себя сейчас чувствуете? Нет ли таких отклонений, как у меня? А может, нужно что-то делать для профилактики свища прямой кишки? Очень жду ваших писем!

Марина, Псков

ПЕРЕБОЛЕЛ ОПИСТОРХОЗОМ — ТЕПЕРЬ ПОТЕЮ...

В прошлом году переболел описторхозом, потом лечил лямблиоз. А в этом году начались новые проблемы — появилась сильная потливость. Потеют не только подмышки, но и спина, пах, ноги и руки тоже сильно потеют. Зато практически не ощущаю холода, могу ходить в легкой одежде в ветреную погоду. Такое ощущение, что кожа живет какой-то своей жизнью... Всякие мази, контрастные души не помогают. Кто сталкивался с подобным? Как смогли избавиться от избыточной потливости? Что это может быть? Может, последствия лечения описторхоза или лямблиоза?

Иван Н., Ростовская обл.

ЗУД МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ

Последние два года накануне сессии появляется зуд между пальцами рук, а потом пузырьки с жидкостью, которые через некоторое время лопаются, и появляется корочка. Дико чешется. Сначала думала, что это на нервной почве, пила успокоительное, но они не помогали. Потом стала подозревать, что у меня аллергия, купила таблетки от аллергии «Тавегил». На некоторое время зуд стихал, а потом начинался снова. Я уже измучилась. Кто сталкивался с подобным? Прошу, поделитесь советами...

Ирина Новикова, Таганрог

ПИГМЕНТНОЕ ПЯТНО НА ВСЮ ПОЯСНИЦУ

Маме 47 лет. Двадцать лет назад у нее появилось пигментное пятно на всю поясницу. Сейчас оно увеличилось, поднялось до лопаток. Пятно коричневое, даже с серым оттенком. Мама обращалась к онкологу, он сказал, что это возрастное. Анализы брать не стал. Потом обратились к дерматологу, он сказал, что проблема в позвоночнике, и невролог сделала заключение, что пигментация появилась из-за проблем с позвоночником. Кто сталкивался с подобной проблемой? Почему растет пигментное пятно и не может ли оно перейти в рак?

Ольга Пискунова, Московская обл.

У КОГО В СЕМЬЕ ЕСТЬ БОЛЬНЫЕ СКЛЕРОЗОМ?

Маме 44 года. С 2003 года болеет рассеянным склерозом. Жалуется на тремор в конечностях, теле, усиливающийся при движении. Ходить самостоятельно не может, при поддержке может пройти не более 50 м, зрение снижено, в глазах двоится. Ежегодно лежит в больнице. Самочувствие улучшается, но ненадолго. Мы понимаем, что эта болезнь неизлечима, но хотелось бы помочь маме, она ведь еще так молода. Из-за тремора не может держать даже ложку. Тремор появился 2 года назад. Обращаюсь к тем, у кого в семье есть больные рассеянным склерозом. Что сделать, чтобы маму так не трясло? Сила есть и в руках и ногах.

Ольга, Казань

ДИАГНОЗ — «ВОЗМОЖНО ЭПИЛЕПСИЯ»

Маме 55 лет. В последние три месяца у нее постоянно днем печет макушка головы (если придавить рукой, то печет меньше). А с недавнего времени появились приступы, во время которых «загорается» все тело и давление подскакивает до 170. Приступ продолжается 10 минут. Врач сказал, что похоже на эпилепсию, но поскольку других признаков этой болезни нет, то диагноз поставил «возможно эпилепсия». Поначалу лекарства помогали уменьшить жожение, а теперь требуется все большая доза для уменьшения жожения. С кем так было? Как облегчили свое состояние?

Геннадий, Пермский край

***

Кто сможет выслать травы адонис (от тахикардии) и астрагал? Оплату гарантирую.

Людмила Ивановна Аликова, ул. Кутузова, 18, Гулькевичи, Краснодарский край, 352192

***

Ищу целителя Андрея Ивановича Дубовика, проживающего в Пензенской области. Кто лечился у него? Откликнитесь!

Тамара Ануфриевна Кобялко, ул. Советская, 105, с. Чистополье, р-н Г. Мусрепова, СКО, 150437

***

Очень нужны семена коровяка. Кто может выслать? Говорят, очень хорошо помогают от шишек на больших пальцах ног.

Л. И. Кругленко, ул. Хаустова, 2, п/о Кунач, Покровский р-н, Орловская обл., 303181

***

Прочитала в «Айболите» рецепт избавления от шума в ушах. Для его приготовления нужен клевер. Кто может выслать его?

М. А. Залуева, ул. Ломоносова, 46/1, Буйнакск, Дагестан, 368200

***

Поделитесь, пожалуйста, рецептом мази «Фторурацил» 5%-ный. Срочно нужна от рака кожи!

Иван Андреевич Ковалев, ул. С. Разина, 245/10, Армавир, Краснодарский край, 352915

***

В прошлом году сосед дал семена травы лофант анисовый. Говорят, что она очень полезная, но никто не знает, от каких болезней помогает и как приготовить целебный настой. И есть ли у лофанта противопоказания? Кто из читателей использует эту траву для оздоровления?

Рэстем Ризатдинович Дэминов, Заинск, Татарстан

РАЗНОЕ

Живу с дочерью в сельской местности, очень нуждаемся. Вдвоем поднимаем внуков. Может, у кого есть ненужные вещи на детей? Одному 10 лет, другому 2 года. Я на пенсии, пенсия маленькая.

Любовь Федоровна Глухих, ул. Советская, 42-1, с. Остроженка, Онанский р-н, Пермский край, 618103

ОТЗОВИТЕСЬ!

Юрий Яковлевич Гусев, 69 лет, родом из Владимирской области, или другой порядочный мужчина, если согласны переехать и жить на берегу Волги. Мне 65 лет, свой дом, огород. Все бы ничего, только ноги болят. Даже на почту сама сходить не могу. Нет сил жить одной. Нужен рядом помощник.

Людмила Ивановна Позняк, ул. Садовая, 38, с. Хмелевка, Саратовская обл., 410514

***

Н. Д. Веретенникова из Саратовской обл., которая писала о санатории, где лечат гастроэнтерологические заболевания («Айболит» №3 за 2011 г.)!

В февральском номере «Айболита» вы писали о том, что в 20 км от Костромы есть санаторий, где лечат все желудочные болезни. У меня не работает кишечник. Очень хочу попасть в тот санаторий, но адреса не знаю. Напишите его!

Зинаида Николаевна Волкова, пр-т Юных пионеров, 131-45, Самара, 443105

***

Мы — два пожилых человека, живем в Гаграх, что в Абхазии. Приглашаем двоих специалистов по ремонту квартир. Надо в спальне и прихожей переклеить обои, а в кухне выполнить малярные работы. У нас нет ни сил, ни здоровья. Если кто отзовется и приедет, заодно сможет и отдохнуть. Платить за квартиру не придется. Хоть месяц живите!

Любовь Васильевна Лыромятникова, д/в, Адлер, Краснодарский край, 354340

***

Мы — аккуратная семейная пара среднего возраста. Хотим поселиться недалеко от Черного моря, в Краснодарском крае. По состоянию здоровья рекомендовано срочно сменить климат. Может, кто-нибудь пригласит нас к себе? А может, у кого-нибудь пустует жилье или дачный домик и некому присматривать за ним. Сможем ухаживать за садом-огородом.

Людмила, д/в, п/п 1800 381322, Волгоград, 400059

***

Мне 83 года, инвалид II группы. Хожу на костылях: у меня сломана шейка бедра. За мной нужен постоянный уход. Ищу добрую женщину от 73 лет, хорошую хозяйку, чтобы ухаживала за мной, была непьющая и не курила.

Петр Ильич Макеев, ул. Кирова, 22, Суровикино, Волгоградская обл., 404415

Такая история

Не дай Бог не ходить да ещё и не слышать

«АЙБОЛИТ» ОЧЕНЬ НУЖЕН БОЛЬНЫМ ЛЮДЯМ! НА ВРАЧЕЙ НЕ ВСЕГДА МОЖНО НАДЕЯТЬСЯ. А ЭТА ГАЗЕТА ДАЕТ ШАНС ВЫЖИТЬ.

В 45 лет я на работе получила травму позвоночника. Долго лежала в больнице, но до конца не вылечилась. Стали болеть ноги, появилась хромота, боль отдавала в тазобедренные суставы. Принимала разные процедуры, но пользы от них было мало. Пока лежишь в больнице, вроде нормально себя чувствуешь, а придешь домой — работы много, и снова все заболело. Однажды заболел большой палец на ноге, сошел ноготь. Сама лечилась дома: кто чем посоветует, но чаще всего по рекомендации нашего участкового врача прикладывала мазь Вишневского. Однако палец все больше болел. Образовался свищ, и меня направили в центральную районную больницу. Там сразу уложили, поставили капельницу с «Трентало» и еще делали много разных процедур. Прошло 20 дней, но курс продлили еще на 20 дней. Сделали снимок — обнаружили воспаление кости и предложили удалить палец. Это еще полбеды — остаться без пальца. Самое страшное, если бы после его удаления рана не зажила. У меня атеросклероз сосудов нижних конечностей. Врач сказал, что это серьезная болезнь, с этим шутить нельзя — надо отнимать ногу. Спрашиваю: «До каких пор?» Врач показал, что чуть ли не до колена. У меня был шок. Нагляделась в больнице на таких страдальцев: приходят в больницу на обеих ногах, а увозят их оттуда без одной ноги, а то и без двух. Врачам легче отрезать, чем лечить. Со мной в палате лежала женщина, у которой муж травник. Она пожалела меня и сказала: «Когда придет в следующий раз, попроси у него сок чистотела для лечения. Он как раз свежий заготовил...» А дело было в мае. Весь больничный двор утопал в желтых цветах. Мужчина привез мне 1 л сока чистотела и сказал: «Смачивай бинт и прикладывай, но следи, чтобы он все время был влажный». Я даже весь сок не успела истратить, а палец уже зажил. Не знаю, он мне помог или курс лечения, который на тот момент полностью прошла, но нога осталась цела.

Прошло уже 10 лет. Я хромала на обе ноги, ходила с палочкой, держась за стенку, но сама себя обслуживала. На здоровой ноге стопа часто тоже сильно отекает, болят пальцы. Но положат в больницу, пройду курс лечения, и мне становится лучше. Дали инвалидность, II группу. И вот как гром среди ясного неба: проснулась ночью от боли в ноге. Встала, дотянулась до палочки, хотела подойти к столу, чтобы взять растирку. Но и шага не смогла сделать: палочка скользнула по полу, и я упала, ударившись коленом о пол. В итоге — оскольчатый сложный внутрисуставной перелом со смещением. Сделали операцию, вставили металлическую пластинку, спицы, шурупы. Долго держалась высокая температура, ставили капельницы, принимала антибиотики. Домой выписали с температурой: вечером она поднималась до 39,5°С, а утром и градусник не ставили. Стопа была сильно отекшая. Я спросила: «Что буду дома делать? Помирать?» Врач ответил: «Я все сделал». А дочке моей заявил: «Вашей матери, наверное, не выжить, потому что с таким переломом долго придется лежать». Но все же привел сосудистого хирурга. Тот осмотрел ногу, сказал, что у меня атеросклероз сосудов, и назначил капельницы и таблетки «Трентал», чтобы дома их принимала. Я еще пожаловалась, что после операции плохо стала слышать. Врачи сказали, что постепенно слух наладится. Но вот уже третий год лежу, а сдвигов мало. С помощью дочери сажусь, ложусь, дочь кладет ногу на кровать... Нога как бревно, ни поднять ее, ни согнуть. Дочка год не работала, за мной требовался постоянный уход. Ходить, конечно же, я не буду, мне хотя бы самой садиться и ложиться, а то дочку замучила. Очень боюсь гангрены. Хирург приходит, смотрит... Последний раз сказал, что опять надо капельницы «Трентала» ставить, и еще прописал уколы. А в больницу взять отказался, мол, карантин там, грипп. Понятно: кому нужны лежачие больные, лежишь — и лежи.

Спасибо вам, читатели «Айболита», за рецепты от гангрены. Мы смешивали водку с уксусом и прикладывали тертый лук.

Спасибо вам, читатели «Айболита», за рецепты от гангрены. Мы смешивали водку с уксусом и прикладывали тертый лук. Мне бы еще достать слуховой аппарат. Может, у кого-то есть ненужный? Пришлите мне, пожалуйста. Не дай Бог не ходить да еще не слышать. Вроде живая, телевизор смотрю, а там одни картинки. Или врач придет, что-то говорит, а дочка мне пишет на бумаге, что именно. И в ушах шум, звон... Мне кажется, если бы я слышала, что говорят по телевизору, это бы меньше мне мешало. Люди добрые, пожалейте больную женщину! За пересылку мы заплатим. И еще нужны травы: красный луговой клевер (от склероза сосудов), мята, зверобой, пустырник, ромашка, шиповник, боярышник. Если у кого они есть, пришлите, пожалуйста!

Надежда Васильевна Нескородева, ул. Щербакова, 8, кв. 8, Ахтубинск, Астраханская обл., 416506

SOS

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Спешим помочь

Кто приютит?

Хочу обратиться за помощью. Дело в том, что я остался без жилья, так уж получилось, сейчас описывать не буду. Я одинокий пенсионер, мне 65 лет. Может быть, есть свободная жилплощадь или частный дом, где найдется место для меня (например, у одинокой старушки, которая нуждается в помощи по дому и не хочет жить в одиночестве). Я не курю, спиртное не употребляю. Работоспособный, люблю во всем порядочность. При встрече расскажу подробнее. С нетерпением жду откликов.

Евгений Степанович Ладыгин, д/в, п/уд. 057303, пос. Сомово, Железнодорожный р-н, Воронежская обл., 394011

***

59 лет, непьющая, самостоятельная. Буду ухаживать за пожилым человеком, проживающим в Кемеровской области, у которого нет детей и родственников. Я не аферистка. Работаю, получаю пенсию, но нет своего жилья.

Т. Н. Аносова, ул. Ленина, 70а, кв. 58, Кемерово, 654066

***

54 года, осталась одна. Остаток жизни хочется прожить в теплом краю. Может, где живет одинокая престарелая женщина, которой нужен уход с правом проживания? Я спокойная, добрая, трудолюбивая, скромная женщина.

Татьяна Александровна Горохова, д/в, Зеленодольск, Татарстан, 422540

ПНЕВМОНИЯ У МЕНЯ НАЧАЛАСЬ С ДИКОЙ СЛАБОСТИ

Для И. Павловой из Башкирии, автора письма «Довела себя до пневмонии» («Айболит» №4 за 2011 г.).

Пневмонией заболела неожиданно для всех и для себя. Дело было в 7 классе. Все начиналось так: болей никаких не было, а была дикая слабость, да такая, что описать невозможно. Причем до обеда я бодрая, а после появлялась резкая слабость и сонливость. Так продолжалось две недели. Вначале я с трудом, но досиживала до конца уроков, а потом стала отпрашиваться домой. Учителя отпускали. Дома я падала камнем в постель. Температуры не было. Родители сначала думали, что я увиливаю от учебы. Но потом мама забеспокоилась и повела меня сразу в больницу. Врач тут же отправил меня в стационар. Курс лечения — ровно 21 день. Мне ставили банки, делали уколы, УВЧ, массаж, я пила таблетки эритромицина. После выписки еще две недели соблюдала постельный режим, пила настои мать-и-мачехи, душицы, чабреца, принимала таблетки, ходила на УВЧ, делала проверочный рентген. Врачи сказали, что если бы еще дней пять я затянула с лечением, они меня бы не спасли. В школе на один месяц меня освободили от уроков физкультуры. А вот моему однокласснику не повезло, и все из-за врачей. Осенью 1974 года он скончался от пневмонии. Ему лечили желудок, а надо было легкие. Когда «прозрели», было поздно: у мальчика уже началась агония. Он умер в больнице. Его хоронила вся школа. Так что, если болезнь распознали вовремя и правильно лечили, выздоровление наступает 100%-ное. Соблюдайте все предписания врача. Доброго вам здоровья!

Надежда Ивановна Диденко, Воронеж

МОЙ СЫН В 3 ГОДА УШИБСЯ ГОЛОВОЙ...

Для К. А. из Георгиевска, Ставропольского края, страдает эпилепсией («Айболит» №3 за 2011 г.).

Мой сын в 3 года ушибся головой. Доверила коляску с ребенком зятю, чтоб ему пусто было... Начались приступы эпилепсии. Лечение такое.

* Купила травку омелу белую (продается в аптеке). 1 ст. ложку травы на ночь заливала в 100-граммовой кружке чуть теплой кипяченой водой. Утром, в обед и вечером сын принимал этот настой перед едой. Пил лекарство ежедневно в течение месяца.

* Неделю давала пить таблетки валерианы и пустырник (из аптеки).

* Затем опять в течение месяца принимал настой омелы.

* Следующую неделю надо принимать настойку пиона (продается в аптеке) по 1 чайн. ложке 3 раза в день. По окончании опять нужно пить настой омелы белой. И так надо лечиться долго, до улучшения состояния.

Я хоть и не страдаю эпилепсией, но лечусь так же. У меня нормализовалось давление (поднималось очень высоко).

И еще один проверенный рецепт, который дает хороший результат. 50-70 г меда кладу в литровую эмалированную кружку, растапливаю на водяной бане. Когда мед станет жидким, высыпаю в него столько же мелкой соли, держу над паром, пока соль не растворится (ждать приходится долго). Мешать надо только деревянной лопаточкой! Когда чуть остынет, чтобы можно было терпеть, быстро нужно нанести смесь на голову больного эпилепсией. Получается как шапочка. Сверху надо надеть на голову полиэтиленовый пакет, потом косынку, чтобы не подтекало на шею, а сверху покрыть теплым платком. «Шапочку» не снимать 4 часа. Может клонить в сон, вот и можно поспать. Потом надо смыть смесь и в этот день на улицу вообще не выходить. Делать такую медовую аппликацию с солью надо каждые 3 дня в течение года. Очень хорошие результаты.

Лечитесь с Богом, с молитвой и верьте, что лечение обязательно поможет. Будьте здоровы и счастливы!

Е. Ю. Кононенко, Минеральные Воды, Ставропольский край

Вам поможет ромашка и дегтярное мыло

Для Тамары Владимировны из Твери, автора письма «Чем подмываться от зуда?», у нее зуд влагалища и ануса («Айболит» №5 за 2011 г.).

Подмывайтесь утром и вечером отваром ромашки с дегтярным мылом (продается в аптеке). После этого смазывайте анус и половые органы мазью «Лоринден С» (тоже купите в аптеке) и детским кремом, смешав их в пропорции 1:1. Детский крем лучше покупать в синем тюбике с рыжей лисичкой. А для ног попробуйте использовать рецепт Е. С. Иванина из Орловской области. Половинку стручкового жгучего перца залейте 40 г самогона, тщательно перемешайте и мягкой зубной щеткой нанесите на больные места. А этот рецепт рекомендуется при воспалении вен. На ночь делайте компрессы с мазью Вишневского, а утром нетуго бинтуйте ноги эластичным бинтом. На ночь принимайте по 1/4 таблетки аспирина. Всего вам доброго и будьте здоровы.

Р. А. Игнашева, д. Соболево, Кировская обл.

НЕ БОЙТЕСЬ ПОДАВАТЬ В СУД

Для Нины Дмитриевны из Белгорода, автора письма «От «шалостей» соседских детей впала в депрессию» («Айболит» №4 за 2011 г.).

У меня точно такая же ситуация. Квартиру я унаследовала в Воронеже, в районе, который кишит бомжами, алкашами, наркоманами. За 7 лет проживания там у меня скопилась увесистая стопа ответов на мои жалобы. Милиция с горем пополам чуть утихомирила шумных соседей. Недавно я на них подала иск в суд на выселение. У вас в одной квартире шумно, а у меня с трех сторон. В двух квартирах живут алкоголики, а в третьей — парочка очень уж рукодельных пенсионеров. По ночам они что-то вытачивают, сверлят, забивают. Четвертую квартиру периодически сдают квартирантам, и тут уж как повезет. Мой вам совет: не бойтесь подавать в суд. Закон на вашей стороне. Ваши соседи нарушают статью закона о тишине: с 22.00 до 7.00 никаких шумов; ст. 91 Жилищного кодекса — нарушение законных интересов соседей. Точно такая же статья есть в Гражданском кодексе, СНИП — защита от шума и СНИП — защита от шума в жилом помещении. Главное, не опускайте руки и не ждите с моря погоды. С неба ничего не упадет. Удачи!

Надежда Ивановна Диденко, Воронеж

МОЖЕТ, У ВАШЕГО ДРУГА НЕВЕРНЫЙ ДИАГНОЗ?

Для Анатолия Хрижанова из Ульяновской обл., автора письма «Такой удар! Что делать?», у мужчины рак легкого («Айболит» №2 за 2011 г.).

Читаю «Айболит» уже несколько лет. До конца своих дней буду выписывать его. Благодаря «Айболиту» и его читателям не хожу по врачам, хотя в мои 74 года болячек достаточно. И когда читаю в газетах-целительницах предупреждение и рекомендации о том, что надо советоваться с лечащим врачом, то откровенно смеюсь. Из трех поставленных диагнозов они два ставят ошибочно. Может, и вашему другу, у которого обнаружили рак легкого, поставили неверный диагноз? Надо бы перепроверить. Но на всякий случай пишу проверенный на моем знакомом рецепт от рака легкого. Его дал лет 35 назад доктор Тищенко. Жил он в Симферополе, давно уехал в Америку, но спасибо ему, оставил нам бесценные рецепты. Берем 25 живых раков длиной 10-12 см, укладываем их в 3-литровую банку. Предварительно раков надо промыть в воде и дать ей стечь. Затем банку доверху заливаем чистым медицинским спиртом и настаиваем в темном прохладном месте 30 дней. Спиртовую настойку надо как можно чаще встряхивать (1-3 раза в день) и как можно плотнее закрывать. Через 30 дней спирт переливаем в другую посуду, а раков тщательно подсушиваем и растираем в мелкий порошок или измельчаем на кофемолке. Принимать лекарство надо по 1/2 чайн. ложки за час до еды, запивая столовой ложкой спирта, в котором настаивались раки, потом все это запить водой. Бывшие больные, которые принимали эту настойку, говорили, что излечились полностью или улучшили свое состояние. Мой сосед совсем плохо себя чувствовал, похудел, почернел, а потом я его даже не узнала: вылечился! Если этот рецепт еще кому-нибудь поможет, напишите, пожалуйста, в редакцию «Айболита».

Светлана Петровна Косыгина, Крымск, Краснодарский край

ХОЧЕТСЯ СПАТЬ? ТАК СПИТЕ!

Для Марии Башдыевой из Карачаево-Черкесии, автора письма «Хочется только спать...» («Айболит» №25 за 2010 г.).

Обратитесь к Господу! После молитвы «Отче наш» попросите своими словами помощи Божьей, без утайки расскажите, что происходит, и вам придет Божья помощь. Хочется сильно спать? Так спите! Может, организму это требуется. Если есть проблемы в семье (с мужем, детьми, родственниками), посоветуйтесь со священником. Может, он что-нибудь подскажет. И не забывайте слова из Евангелия, что всякая болезнь излечивается постом и молитвами. Посылаю вам молитву по соглашению. Читать ее должны одновременно несколько человек, которых беспокоит ваше здоровье.

Молитва по соглашению

«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий! Ты рекл еси пречистыми устами Твоими, егда двое или трое на земли согласятся просить о всяком деле, дано будет Отцем Моим Небесным, ибо где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреде них. Непреложны слова Твои, Господи, человеколюбие Твое беспредельно, милосердию Твоему нет конца. Мы, рабы Твои (надо назвать имена одновременно молящихся), согласно молимся о рабах (упоминаются люди или события, о которых молятся), помоги, Господи, все дела наши, совершаемые в сегодняшний, завтрашний и во все дни, о Тебе самом совершити, но обаче не как мы хотим, а как Ты. Да будет воля Твоя, Господи. Во имя Отца, и Сына, и Святаго Духа. Аминь». (Мф. 18, 19-21)

Как правило, при каких-то бедах, несчастьях несколько православных христиан договариваются читать эту молитву одновременно и просить Господа о выздоровлении больного, о милости к падшему, о спасении воина или заключенного. Молящиеся могут находиться в разных городах и домах, но читать молитву должны все в одно и то же время утром, днем или вечером.

О. А. Половкина, Махачкала

НАЗЫВАЕМ АДРЕС

Для Г. В. Ивановой из Татарстана, автора письма «Гибнет ребенок. Он наркоман...» («Айболит» №2 за 2011 г.).

Высылаю адреса центров лечения наркозависимых людей:

* Ставропольский край, Шпаковский р-н, ст. Темнолесская, филиал Спасо-Преображенского центра реабилитации наркозависимых лиц, Николай Олегович Новопашин, тел. 8-928-321-42-55;

* Ставропольский край, Буденновск, ул. Кумская, 76, филиал Спасо-Преображенского центра реабилитации наркозависимых лиц, Иван Андросов, тел. 8-928-913-06-19.

P. S. В Ставропольском крае создано 10 таких центров. Лечитесь, с вами Бог. Я верующий человек, стараюсь всем помочь.

Без подписи, ул. Лаара, 40, п/я 21, Черкесск, КЧР, 369004

***

Для Светланы Ларионовой из Ачинска, Красноярского края, автора письма «Муж тащит в дом разный хлам, а иной раз и с помойки принесет...» («Айболит» №3 за 2011 г.).

Очень жалко вашу дочь Катю, которая видит все это. Мы живем недалеко от вас. Скоро лето. Пока у ребенка психика не нарушена, хотим помочь вам. Откликнитесь! Нам нужен ваш полный адрес.

Без подписи, Красноярский край

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

ООО ЕВРОПЕЙСКАЯ КЛИНИКА «СИЕНА-МЕД»
АКАДЕМИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЦЕНТРОВ СОВРЕМЕННОЙ ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ИНСУЛЬТЫ
ШИЗОФРЕНИЯ, ЭПИЛЕПСИЯ
РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ, ДЦП
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ
ПСОРИАЗ, ЭКЗЕМА, СКЛЕРОДЕРМИЯ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ ПОЗВОНОЧНИКА, СУСТАВОВ
ПОСЛЕ ТРАВМ, Б-нь Бехтерева, АРТРОЗЫ, ГРЫЖИ
ЦЕНТР ДИЕТОЛОГИИ И ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ
ЦИРРОЗ, ГЕПАТИТ, ЗАПОР
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ
ДИАБЕТ, ИЗЛИШНИЙ ВЕС, ОСТЕОПОРОЗ, БЕСПЛОДИЕ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ АЛКОГОЛИЗМА
Т. 8(473) 247-77-55
г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б, www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Приютим

Для Павла Валерьевича Суслова из Ташкента, Узбекистан, хочет переехать в Россию («Айболит» №1 за 2011 г.).

У нас на хуторе Клевцово продаются две усадьбы по соседству. Хутор находится в 4 км от города, дорога асфальтирована. Ну а с профессией фельдшера без работы не останетесь.

Лидия Мурашкина, ул. Урожайная, 25, х. Клевцово, Красносулинский р-н, Ростовская обл., 346390

***

Для Светланы Ларионовой из Ачинска, Красноярского края, автора письма «Муж тащит в дом разный хлам, а иной раз и с помойки принесет...» («Айболит» №3 за 2011 г.).

Приглашаю вас с дочерью Катюшей. Живу одна, вдова. У меня большой дом в селе. Не бойтесь, не обижу!

Анна Федоровна Грузкова, ул. Школьная, 13, кв. 2, с. Первокаменка, Третьяковский р-н, Алтайский край, 658453

***

Для В. Ц. из Белгородской обл., автора письма «Нам дали срок до апреля...», выгоняют из дома («Айболит» №5 за 2011 г.).

Какие рядом с вами находятся черствые и бездушные люди! Я живу в селе. Сейчас нахожусь в доме престарелых, в 3 км от своей деревни, но у меня остался небольшой домик. Правда, он в запущенном состоянии. Если вам действительно некуда податься, как вы пишете, и вас не пугают трудности, могу предложить поселиться в моем жилище. Мне от вас ничего не надо. Обустраивайтесь, обживайтесь. Мир не без добрых людей. Люди у нас хорошие, помогут!

Николай Тимофеевич Жук, ул. Центральная, 52а, с. Караяшник, Ольховатский р-н, Воронежская обл., 396673

***

Мы с мужем — пенсионеры. Живем в центре города в отдельной 2-комнатной квартире со всеми удобствами. Материально обеспечены. Рядом еще одна наша квартира со всеми удобствами, она пустует. Квартирантов пускать не хотим. Можем поселить в ней одинокую (сироту), работающую, добрую, заботливую женщину 35-40 лет, без детей, чтобы она нам была как родная дочь. Проживание бесплатное.

Без подписи, д/в, п/п 5402 401567, главпочтамт, Орел

***

Приютим одинокую женщину 65-70 лет, которой негде жить. Дом находится в 40 км от Омска.

Михаил и Галина Милютины, пр-т Мира, 1696, кв. 66, Омск, 644085

Проверено на себе

Я вытащил магнит из старого телевизора и стал им лечиться от аденомы

Мне 78 лет. Восемь лет назад обнаружили аденому простаты. Выписали таблетки раз, потом другой. Вторые таблетки стоили еще дороже. А я как поднимался за ночь по 5-6 раз в туалет, так и продолжал вставать. Решил лечиться народным средством и остановился на магните. Вытащил его из старого телевизора, стал прикладывать к животу и уже к концу третьей недели в туалет вставал 1-2 раза за ночь. А через два месяца все вошло в норму, но для профилактики продолжаю 1-2 раза в неделю прикладывать магнит. Еще ем тыквенные семечки — они тоже очень помогают. Во время лечения нельзя переедать и переохлаждаться, садиться на холодное, поднимать тяжести, употреблять алкоголь. Можно жевать по листику каланхоэ 3 раза в день. Я его даже на пятки прикладывал от шпор, и наступало облегчение. А потом подложил под пятку кожуру от граната, ходил сутками, и шпоры прошли.

В прошлом году у меня на лице появилась базалиома. К онкологу попал в начале июня. Врач не стал делать прижигание, сославшись на летнюю жару. Посоветовал прийти в августе. Время у меня было, и я стал лечиться народными средствами. Перепробовал много чего, но не помогало. Однажды натер чеснок и приложил к язве, на второй день повторил процедуру. Сильно жгло, но я терпел. Рядом с базалиомой на щеке была родинка, я и ее намазал. Через месяц пошел к онкологу, но он сказал, что операция не нужна, все очистилось. От радости я пришел домой и еще пару раз намазал это место чесноком. Прошло 5 месяцев, лицо чистое. Как будет дальше, увидим.

А. В. Костенко, Белгород

«Ходите» на ягодицах

Мой совет пригодится каждому желающему сохранить свое мужское здоровье до старости.

Каждый день я выполняю всего 2 упражнения для профилактики простатита и пока здоров. Это помогает крови не застаиваться в органах малого таза.

* Утром и вечером, лежа в постели, дышу животом. На вдохе живот нужно выпятить, на выдохе — втянуть так, чтобы он «прилип» к позвоночнику. Повторяйте упражнение столько раз, сколько вам лет.

* Утром и вечером «хожу» на ягодицах: сажусь на пол и двигаюсь вперед-назад по 3-4 метра.

Павел Лещев, Витебск

Полезно знать

● Ученые из Швеции выяснили, что вирус папилломы человека, передающийся половым путем, — главная причина рака полости рта и глотки. Новообразования развиваются аналогично опухолям шейки матки и влагалища. Рост заболеваемости раковыми опухолями, вызванными папилломавирусом, обусловлен популярностью орального секса.

● Согласно недавнему исследованию французских медиков, мужчины, начавшие лысеть в 20 лет, больше рискуют заболеть раком простаты, чем те, кто стал терять волосы в более зрелом возрасте. Причиной является высокий уровень мужских половых гормонов — андрогенов.

● По пальцам мужчины можно судить, есть ли у него риск заболеть раком простаты, утверждают ученые из Сиднея. Те, у кого указательный палец длиннее безымянного, реже страдают от рака простаты. Совпадений настолько много, что исследователи считают возможным применять этот простой тест при диагностике заболевания.

Рецепты народной медицины

СТАЛЬНИК И МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОТ ПРОСТАТИТА

Смешайте по 3 чайн. ложки стальника и можжевельника (можно листья и синие ягоды), по 1 чайн. ложке мелиссы, укропных семян, полевого хвоща и коры крушины. Залейте 0,5 л кипятка и прокипятите 2-3 минуты, после чего настаивайте 1,5 часа. Процедите и принимайте до еды по 1/2 стакана 3 раза в день. Или утром и вечером надо ходить на ягодицах хотя бы по 30 минут. Курс лечения — не менее 2-3 недель.

ЗЁРНА ПШЕНИЦЫ ПРИ ИМПОТЕНЦИИ

Включайте в меню проростки зерен пшеницы. Они содержат витамин Е, в них много аскорбиновой кислоты и витаминов группы В. Регулярное употребление проростков способствует нормализации обмена веществ, улучшает самочувствие, что важно само по себе, но главное в том, что проростки повышают мужскую силу. Как их принимать? 50 г пшеницы (со временем количество ее можно будет довести до 100 г), промойте теплой водой и положите на блюдо, покрытое увлажненной льняной (хлопковой) тканью. Затем зерна накройте другой влажной тканью (следите, чтобы она не высыхала). Через сутки проклюнутся росточки. Промойте их и пропустите через мясорубку. Полученную кашицу съедайте утром до завтрака, тщательно пережевывая.

Утром секс полезнее

Утренний секс, по заключению ученых, укрепляет иммунитет, помогает хорошо выглядеть, улучшает цвет лица, здоровье кожи.

Прочувствованный с утра один или несколько оргазмов увеличивают содержание в организме особых антител, которые укрепляют иммунитет и защищают от вирусов, бактерий и грибов. А еще утренний секс улучшает качество мужской семенной жидкости и увеличивает вероятность быстрого зачатия, что особенно важно для супругов, желающих иметь ребенка. Исследователи из Британии доказали, что после ежедневных занятий утренним сексом в течение недели у мужчин, имеющих плохую сперму, увеличивается количество жизнеспособных сперматозоидов. Женщине секс по утрам помогает хорошо выглядеть, так как в результате такого занятия возрастает количество эстрогена, соответственно, улучшается цвет лица, здоровье волос и кожи.

Трихомонадный кольпит

* 1 ст. ложку кубышки желтой залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться на водяной бане 15 минут, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки во время еды.

* 150 г измельченных корневищ имбиря лекарственного залейте 0,8 л водки, настаивайте 2 недели, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

* 1 чайн. ложку багульника болотного залейте 1 стаканом воды, доведите до кипения. Дайте настояться 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

* Ежедневно смазывайте слизистую оболочку влагалища облепиховым маслом.

* 5 ст. ложек эвкалипта залейте 1 л воды, доведите до кипения, настаивайте 30 минут, процедите. Или сделайте настойку эвкалипта: 1 чайн. ложка сухих листьев на 200 г водки, настаивайте 10 дней. Отвар или настойку используйте наружно в виде примочек и спринцеваний.

Авторитеты дают советы — *Аист на крыше*

«Пьяные» сперматозоиды

УГРОЗА ЖИЗНИ ДЛЯ БУДУЩЕГО ПЛОДА РЕЗКО ВОЗРАСТАЕТ, ЕСЛИ «ПЬЯНАЯ» ЯЙЦЕКЛЕТКА К ТОМУ ЖЕ БУДЕТ ОПЛОДОТВОРЕНА «ПЬЯНЫМ» СПЕРМАТОЗОИДОМ.

Некоторые мужчины успокаивают своих жен, мол, срок созревания сперматозоидов 3 месяца, стало быть, зачатие в состоянии алкогольного опьянения не так уж и опасно — ведь извергаются «старые» и, возможно, «трезвые» сперматозоиды. На первый взгляд все так, но... В сперме всегда присутствуют сперматозоиды-«уроды» — половые клетки с различными патологиями. В обычных условиях здоровые сперматозоиды чаще всего обгоняют больные. Но алкоголь, попав в кровь, сразу же начинает токсически действовать на сперматическую жидкость, ответственную за поддержание жизнеспособности сперматозоидов. Ухудшение подвижности и гибель части нормальных сперматозоидов дает неблагополучным хороший шанс добежать до яйцеклетки. А стало быть, увеличивается вероятность зачатия ребенка от сперматозоида-«уродца».

Женщинам тоже не стоит дружить с зеленым змием. Доказано, что употребление алкоголя перед зачатием повышает риск выкидыша и рождения больного ребенка. Поэтому будущим родителям рекомендуется свести к минимуму потребление алкоголя примерно за 3 месяца до предполагаемого зачатия.

Считается, что если в течение 12 месяцев нормальной супружеской жизни не наступает беременность, то такую семью полагается расценивать как потенциально бесплодную. У выпивающих мужчин бесплодие — обычное явление.

Хроническая алкогольная интоксикация женских (да и мужских) половых клеток делает их неспособными к оплодотворению или же приводит к ранней смерти оплодотворившихся клеток из-за развития в них тяжелых изменений. Здоровье и долголетие ребенка закладываются задолго до его появления на свет и даже задолго до его зачатия. Многое зависит от качества половых клеток и условий внутриутробного развития. Сперматозоиды способны к самообновлению практически каждые два с небольшим месяца. А вот яйцеклетки — долгожители: их жизнь исчисляется 12-55 годами. Они могут быть «банком» для многих токсических веществ, в том числе и алкогольного происхождения. К счастью, природа старается изо всех сил отторгнуть отравленные токсинами половые клетки, чтобы они не смогли участвовать в продлении рода. Поэтому, несмотря на все старания супружеской пары, которая хочет иметь ребенка, он не рождается, если один из супругов злоупотребляет алкоголем.

Будущим родителям настоятельно рекомендуется обязательно вести трезвый образ жизни хотя бы за 3 месяца до предполагаемой беременности.

Угроза для жизни будущего ребенка резко возрастает, если «пьяная» яйцеклетка к тому же будет оплодотворена «пьяным» сперматозоидом. Вот почему будущим родителям настоятельно рекомендуется обязательно вести трезвый образ жизни хотя бы за 3 месяца до предполагаемой беременности, так как алкогольные яды способны надолго задерживаться в детородных клетках.

Бесплодие у женщин может быть и из-за снижения у супруга числа сперматозоидов, если он долго злоупотреблял спиртным. В этом случае зачатия не наступает, даже если он в этот момент был трезвым. Отравленные алкоголем зародышевые клетки и после воздержания супругов от винопития могут быть неспособными к зачатию в течение нескольких недель, а порою и месяцев. Исследования, проведенные с применением сверхчувствительного метода радиоизотопной диагностики, показали, что следы алкоголя в детородных органах мужчины и женщины обнаруживаются даже спустя месяц после однократного употребления спиртного. Эта информация очень важна для тех, кто собирается стать отцом и матерью здорового ребенка. Такие неполноценные половые клетки, даже если они и оказались способными к зачатию, могут приводить к тому, что уже начавший развиваться зародыш отторгается организмом. Кстати, самопроизвольные выкидыши в первые недели беременности женщина может даже не заметить, ну разве что чуть-чуть сдвинется месячный цикл. В медицине это называется клеточной смертью ребенка. Употребление алкоголя в последние недели до зачатия чревато большими проблемами для будущей жизни ребенка, если он дожил до родов. Такие дети нередко страдают физическими и психическими дефектами, в том числе дебильностью.

В. З. Емельянова, врач-генетик

К СЧАСТЬЮ, ПРИРОДА СТАРАЕТСЯ ИЗО ВСЕХ СИЛ ОТТОРГНУТЬ ОТРАВЛЕННЫЕ АЛКОГОЛЕМ ПОЛОВЫЕ КЛЕТКИ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ СМОГЛИ УЧАСТВОВАТЬ В ПРОДЛЕНИИ РОДА. ПОЭТОМУ, НЕСМОТРЯ НА ВСЕ СТАРАНИЯ СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЫ, КОТОРАЯ ХОЧЕТ ИМЕТЬ РЕБЕНКА, ОН НЕ РОЖДАЕТСЯ.

На приёме у педиатра

Советы и ответы

КАК БОРОТЬСЯ СО СЛЮНОЙ

Моему сыну почти 2 года, но у него постоянно текут слюни. Думали, что из-за зубов, но у него уже 16 и новые пока не растут. Задержки в развитии нет — все понимает, повторяет слова и маленькие предложения.

М. П. Козлова, Хабаровский край

Повышенное слюнообразование продолжается до появления у ребенка 20-го зуба, поэтому все, что вы можете сделать на данном этапе, это почаще напоминать ребенку, чтобы он сглотнул слюну. В любом случае это довольно скоро прекратится. Если жалко одежду — не стесняйтесь надеть малышу слюнявчик. Если возникает раздражение на подбородке, мажьте детским маслом или кремом несколько раз в день. Проверьте, не пускает ли ребенок слюну специально, например, чтобы привлечь внимание или насладиться вашей реакцией.

Не откладывайте материнство из-за материальных проблем. Часто появление малыша стимулирует родителей к развитию, как бы дает второе дыхание для новых свершений.

СЕДИНА В НАСЛЕДСТВО

Все мои родственники рано поседели. У своего малыша в 1 год и 7 месяцев случайно увидела седой волосок. Неужели и он унаследовал эту семейную особенность?! Отчего появляется ранняя седина? И можно ли воспрепятствовать этому?

Г. Голованова, Вологда

Склонность к ранней седине действительно передается по наследству, но в любом случае у ребенка, которому нет еще 2 лет, ничего подобного быть не должно. Покажите его эндокринологу, да и сами пройдите обследование у этого специалиста. Волосы могут седеть из-за гормональных сбоев, например нарушения работы щитовидной железы. Попросите педиатра проверить сердце и поджелудочную железу малыша, а также пусть выпишет направление на анализ крови из пальца и из вены — нужно выяснить содержание гемоглобина и сывороточного железа. Если последнего не хватает, развивается анемия, при которой волосяные луковицы страдают от недостатка кислорода, а стержни обесцвечиваются. Чтобы растущий детский организм не страдал от железодефицита, малыш должен получать достаточно белка, а также цинк, медь, марганец, йод, витамины А и С.

УКОРОЧЕНА ВЕРХНЯЯ УЗДЕЧКА...

Сыну 1 год 3 месяца. У него укорочена верхняя уздечка. Стоматолог сказала, что надо резать. Но чем это может мешать малышу и когда надо делать операцию, не объяснила. Подскажите, как мне быть?

Светлана, Ростовская обл.

При врожденном укорочении уздечки верхней или нижней губы у ребенка дошкольного возраста нарушается функция формирования речи, правильного звукопроизношения. Аномалия прикрепления уздечки может привести к разрушению пародонта передних зубов, они начинают шататься, обнажаются корни, что сопровождается болью во время еды. Также короткая уздечка губы может привести к образованию щели между передними зубами. Уздечку верхней губы подрезают после полного прорезывания у ребенка четырех резцов верхней челюсти.

СЫН ТОЖЕ БУДЕТ ЗАИКАТЬСЯ?

Муж заикается, и я боюсь, что наш 3-летний сын повторит его судьбу. Можно ли этого избежать?

Л. Мальцева, Новгород

Создайте дома спокойную обстановку и не оставляйте без внимания симптомы, которые специалисты считают предвестниками заикания. Это быстрая пулеметная речь, но не сплошная, а рубленая, с паузами; изменения детского голоса — от волнения или нервного напряжения он становится высоким, тонким и звенящим; повторы слогов, растягивание звуков; частое дыхание, сопровождающееся приподниманием плеч на вдохе и напряжением шейных и плечевых мышц; опущенная голова. Заметив хотя бы некоторые из этих признаков, свидетельствующих о развитии логоневроза, покажите ребенка неврологу и логопеду.

ЧЕМ СМАЗАТЬ ССАДИНЫ?

Внуку 8 лет, он постоянно набивает синяки и ссадины. Если они мелкие, надо ли каждый раз обрабатывать их так, как положено, или достаточно промыть?

Л. Постникова, Москва

Любые ранки, кроме самых поверхностных, когда крови нет, желательно обработать по всем правилам. Промыв водой, вы только удаляете из них видимую грязь, а микроорганизмы остаются, заставляя ткани нагнаиваться. Используйте перекись водорода, чтобы очистить ссадину, а йодом или зеленкой обработайте лишь ее края — на саму ранку не лейте! После этого воспользуйтесь бактерицидным пластырем.

Е. Г. Грачева, педиатр, врач высшей категории

Советы психолога

Гадкий утёнок

В любой компании найдется хулиган, который всегда выберет себе жертву. Он охотно обнаруживает ее слабости, высмеивает их и таким способом самоутверждается.

ЖЕРТВЫ ХУЛИГАНОВ

Причиной для осмеяния могут быть излишняя полнота, плохая физическая подготовка, неопрятный внешний вид, низкая успеваемость, если ребенок плохо одет. Такие дети — жертвы хулиганов — становятся робкими, впечатлительными, ранимыми, неуверенными в себе. Постепенно у маленьких изгоев начинает копиться обида на сверстников, растет чувство одиночества, развиваются комплексы.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ НА СЛОВАХ

Если ребенок стал часто приходить из детского сада или школы в подавленном настроении, со слезами, в ссадинах, у него резко снизилась успеваемость, он стал замкнутым, притворяется больным, лишь бы не идти в детский коллектив, обязательно поговорите с ним по душам. Во-первых, попросите рассказать, что случилось и что он сам думает по этому поводу. Во-вторых, обязательно поддержите его словами: «Такое случается со многими». После этого обсудите ситуацию, подумайте, как ее можно изменить. Если, выслушав ребенка, вы поймете, что он сам виноват, объясните ему, что его друзья наверняка сейчас тоже чувствуют обиду.

ПОГОВОРИТЕ С ВОСПИТАТЕЛЕМ ИЛИ УЧИТЕЛЕМ

Некоторые мамы и папы, узнав, что у их чада возникли конфликты с ровесниками, бегут к руководителю или сами ищут виновного и бросаются в бой. Что в итоге? Таких родителей начинает бояться даже администрация, а ребенка одноклассники обходят стороной. И он оказывается в изоляции: с ним не хотят дружить, боятся общаться. Зато дома он чувствует себя командиром и становится неуправляемым.

ПОДДЕРЖИТЕ НА ДЕЛЕ

* Если ваш ребенок кажется сверстникам немодным или неопрятным, займитесь его внешним видом. Выделите из семейного бюджета средства на вещи, в которых он будет чувствовать себя уверенно.

* Если причина насмешек в дефекте речи, посетите логопеда, а если дело в физической слабости, отдайте его в спортивную секцию.

* Если ребенок стал хуже учиться, потерял интерес к учебе, предложите свою помощь в выполнении домашних заданий.

В любом случае обязательно внушите отпрыску, что он ничуть не хуже, чем другие дети, а в чем-то даже их превосходит. И непременно подтвердите это примерами!

НЕИСПРАВИМЫЕ «ДЕФЕКТЫ»

Но бывает и так, что детей обижают из-за таких особенностей их внешности, с которыми ничего поделать нельзя. Прозвища «рыжий», «очкарик», «носатый», «дылда» и прочие западают в душу ребенка, травмируют его. Выход есть и из этой ситуации. Особенно чуткими необходимо быть с детьми, у которых на лице заметное родимое пятно или он хромает или косит... Не стоит навязывать ребенку в качестве утешения истории о Золушке и гадком утенке, но можно рассказать об успехах людей с нестандартной внешностью.

И. А. Мулина, детский психолог

Призвание — отец

* Если вы хотите, чтобы сын вырос настоящим мужчиной, постарайтесь стать для него другом, с удовольствием проводите с ним время, дайте почувствовать, что он «свой парень». Будьте терпеливы: если отец постоянно недоволен поведением сына, мальчик станет испытывать неловкость не только в его обществе, но и среди других мужчин. Он потянется ближе к матери и воспримет ее манеры и интересы.

* Уделяя чаду свое драгоценное время, помните: главное — не количество, а качество. Лучше полчаса от души искренне наслаждаться общением с ребенком, нежели провести целый день в зоопарке, но так, словно это тягостная повинность. Дети остро чувствуют фальшь.

* Не стремитесь вырастить идеального во всех отношениях ребенка, старайтесь принимать его таким, какой он есть.

* Девочке тоже необходимо ваше внимание, восхищение ею как женщиной, иначе в будущем она будет постоянно искать подтверждение своей привлекательности у других мужчин. Не стесняйтесь проявлять к ней нежность, обнимать, целовать, делать комплименты.

ПОЯВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ-ТИРАНОВ — НЕ ЧТО ИНОЕ, КАК ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ НА РОДИТЕЛЬСКУЮ ДЕСПОТИЮ. РЕАГИРУЯ НА ПОВЫШЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ВЗРОСЛЫХ, ДЕТЯМ НИЧЕГО НЕ ОСТАЕТСЯ, КАК ИЗВОДИТЬ РОДИТЕЛЕЙ.

■ ДЕТСТВО — ЭТО КОГДА СПАТЬ ДНЕМ — ОБЯЗАННОСТЬ, А НЕ РОСКОШЬ.

■ ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБ ВАШ РЕБЕНОК ЕЖЕДНЕВНО ПРИНИМАЛ ВАННУ, ПОДАРИТЕ ЕМУ ВОДОНЕПРОНИЦАЕМЫЕ ОЧКИ.

■ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МАЛЫШУ НЕОБХОДИМО ПРИЗНАНИЕ ЕГО РАВНОПРАВНОЙ ЛИЧНОСТЬЮ.

Проверено на себе

Я резко шлёпала сыночка по попке рукой — и приступ сразу прекращался

Мой малыш часто закатывался в истерике. А началось все с того, что, когда ему исполнился год, в семье случился скандал — муж поднял на меня руку. (С мужем я после этого дикого случая развелась.) Я закричала и стала звать на помощь. Малыш очень испугался, и через какое-то время у него и начались приступы. Сыночек закатывался по любому поводу. Сначала начинал кричать, потом вытягивался и как бы терял сознание. Картина ужасная!

Несколько раз обращалась к неврологу, тот выписывал лекарства, но они не помогали — приступы не прекращались. Потом я вычитала в книге старых народных рецептов, что приступы эти — разновидность истерии. В старину именно у маленьких детей их лечили так. Как только начинался приступ, ребенка били ивовым прутиком по попке. Конечно, прутик с собой всегда не будешь носить, поэтому я шлепала малыша по попке рукой — сразу и резко. Сыночек переставал закатываться (видимо, боль его отвлекала), он просто плакал или совсем успокаивался. Не помню, сколько раз я так делала, но все прошло очень скоро. Сейчас моему сыночку 13 лет, он здоров. Надеюсь, что мой совет кому-нибудь поможет.

А. Л. Епифанова, Кемеровская обл.

Мамы и папы за... презервативы

Родители Швейцарии одобрили выпуск в продажу детских презервативов.

Подростковый секс, ранние беременности, наркотики... В Швейцарии решили посмотреть правде в глаза и взялись за решение этих проблем. Здесь подростки от 12 до 14 лет уже ведут активную половую жизнь. При этом большинство мальчиков не пользуются никакими средствами предохранения или пользуются ими неправильно. Дети стесняются и боятся лечиться, а ранняя беременность нередко приводит к трагедиям. Одну из причин медики видят в том, что мальчики физически не могут воспользоваться взрослыми кондомами: они слишком велики. Такие же проблемы испытывают 25% молодых людей до 20 лет, поэтому для спасения здоровья нации здесь принимают срочные меры, поставив на поток изготовление детских презервативов.

Початок для здоровья

ВЫБИРАЙТЕ МОЛОДОЙ ПОЧАТОК С НЕЖНЫМИ БЛЕДНО-ЖЕЛТЫМИ ЗЕРНАМИ, А НЕ ПЕРЕЗРЕЛЫЙ, СТАРЫЙ, С ГРУБЫМИ ЗЕРНАМИ, КОТОРЫЕ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ПЕРЕВАРИВАЮТСЯ В ЖЕЛУДКЕ.

Кому полезна кукуруза? Зерна кукурузы содержат белки, углеводы, жиры, витамины В, РР, С, фосфор и калий. Еще кукуруза очень богата витамином К, который так нужен организму для хорошей работы сердечно-сосудистой системы. Жаль, что в вареной кукурузе, которую обожают россияне, витаминов гораздо меньше.

Чем полезна кукуруза? Она выводит излишки холестерина, поэтому рекомендуется тем, кто страдает или не хочет болеть атеросклерозом. Людям, которые любят жирную пищу, полезно чаще делать блюда, используя кукурузу. Кукурузу нужно есть при частых запорах, для укрепления зубов и увеличения слюноотделения, а также улучшения памяти. Главное лекарство в кукурузе — светло-коричневые волоски — рыльца, обрамляющие початок. Их продают в аптеке, но можно и самим запастись ими.

Главное лекарство в кукурузе — светло-коричневые волоски — рыльца, обрамляющие початок. Они делают желчь менее вязкой, благодаря чему улучшается ее отток.

Настои и отвары из рылец кукурузы. Они делают желчь менее вязкой, благодаря чему улучшается ее отток. Кукурузные волоски могут помочь тем, кто страдает отеками и гипертонией, так как оказывают хорошее мочегонное действие и снижают сахар в крови, поэтому рекомендуются диабетикам. Початки кукурузы и рыльца полезны людям, страдающим заболеваниями центральной нервной системы. Это мощное лекарство при миопатии — слабости мышц. Еще кукурузные рыльца полезны при воспалении желчного пузыря, их используют как желчегонное средство. Принимают рыльца в качестве отвара. Залейте 2 ст. ложки рылец 1 стаканом кипятка, остудите — и лекарство готово. Пейте по 1/4 стакана до еды каждые 3-4 часа в течение 3 недель. У этого народного средства нет противопоказаний. Кстати, кукурузное масло препятствует образованию холестериновых бляшек в сосудах не хуже, чем оливковое. Для профилактики достаточно добавлять 1 ст. ложку масла в порцию салата.

А кукурузной мукой можно удалять черные точки (комедоны) с лица. Смешайте 2 ст. ложки муки со взбитым белком и нанесите на лицо. Когда подсохнет, приложите мокрую салфетку и смойте вначале теплой, а после холодной водой. Очистить лицо от комедонов можно за 2 процедуры.

Для сохранения зрения. Людям преклонного возраста надо регулярно употреблять кукурузу в пищу. Одно но: выбирайте молодой початок с нежными бледно-желтыми зернами, а не перезрелый, старый, с грубыми зернами, которые практически не перевариваются в желудке.

Еще один способ полакомиться кукурузой. Для этого понадобится 1 пачка сливочного несоленого масла, по 1/4 стакана измельченного болгарского красного перца и кинзы, 1 горький перец без семян, по 1 ст. ложке сока лимона, индийских специй и обжаренных с чесноком семян красного перца, соль. Размягченное сливочное масло смешайте с мелко нарезанными красным сладким перцем и кинзой (у перца удалите семена). Выжмите в тарелку 1 ст. ложку сока лимона, положите остальные ингредиенты. Перемешайте, сформируйте колбаску, заверните ее в пищевую пленку и охладите в морозильнике. Смажьте кукурузу этим маслом и заверните ее в фольгу. Это блюдо готовится на углях 40 минут. Можно сделать по-другому. Отварите в подсоленной воде кукурузу до мягкости, слейте воду и отправьте кукурузу обратно на печь, на початки сверху уложите ароматного масла по кусочку на каждый и опять поставьте на 2 минуты (кастрюлю накройте крышкой). Когда масло растает, подержите початки еще немного на пару.

Пригодится

■ КАРТОФЕЛЬ С ЖЕЛТОЙ МЯКОТЬЮ БОГАЧЕ КАРОТИНОМ, ПОЭТОМУ ПОЛЕЗНЕЕ, ОСОБЕННО ЛЮДЯМ, РАБОТА КОТОРЫХ ТРЕБУЕТ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ.

■ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ СЪЕДАЙТЕ СВЕЖИЙ ЛИСТ БАЗИЛИКА 1-2 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ГАСТРИТЕ ПРИНИМАЙТЕ СОК СВЕЖЕЙ ПЕТРУШКИ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ДО ЕДЫ 5 РАЗ В ДЕНЬ.

■ ОТ ЛИШАЯ И ГРИБКА МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ РАЗЛОМИТЕ ИЗЮМ И ПОТРИТЕ ПРОБЛЕМНЫЕ МЕСТА. ПОСЛЕ 2-3 ПРОЦЕДУР КОЖА СТАНЕТ ЧИСТОЙ.

ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ ЛЮБОЙ РАНЫ

Сделайте мазь из меда, ржаной муки мелкого помола и пропущенного через мясорубку несоленого сала (всего берите по 1-2 ст. ложки). Разогрейте на малом огне, перемешайте до однородной массы, охладите и храните в холодильнике. Когда надо, нанесите мазь на бинт и приложите к поврежденному месту. Повязку меняйте 2 раза в день. Через 2 дня любая рана затягивается.

БАНАН УДАЛИТ БОРОДАВКУ

Для удаления бородавок нарежьте кожуру спелого банана кусочками в 2-3 см. Выдавите из чеснока сок и накапайте несколько капель на бородавку сверху. Затем при помощи пластыря желтой стороной к телу прикрепите кусочек банановой кожуры. Компресс меняйте каждое утро на протяжении 7-10 дней, до полного исчезновения бородавок.

ОТ ЭКЗЕМЫ — МОРКОВЬ

Если к рукам привязалась экзема, натрите морковь на мелкой терке, приложите к больным местам, прикройте полиэтиленовой пленкой, обвяжите тряпочкой или бинтом и подержите 15-20 минут. Делайте так каждый день до улучшения состояния. Во время лечения старайтесь не мочить руки.

Диета при изжоге

КАКИЕ ПРОДУКТЫ РЕКОМЕНДУЮТСЯ И ОТ КАКИХ НАДО ОТКАЗАТЬСЯ, ЕСЛИ У ВАС БЫВАЕТ ИЗЖОГА.

Можно

* Рыба отварная или тушеная.
* Молоко цельное при условии хорошей переносимости, свежие простокваша, сметана, творог и неострый сыр.
* Нежирные виды мяса, курица без кожи в отварном или паровом виде.
* Нежирная, маложилистая, малосоленая ветчина, докторская и диетическая колбаса.
* Яйца всмятку или вкрутую, паровой омлет.
* Свекла, картофель, морковь, цветная капуста, зеленый горошек, кабачки, тыква, спелые помидоры (в небольшом количестве), свежие огурцы, укроп и петрушка, мелко нарезанные в супы или салаты.
* Каши, сваренные на молоке или воде: манная, хорошо разваренная рисовая, гречневая и геркулесовая.
* Отварные макаронные изделия.
* Супы из овощей, заправленные сливочным маслом, некислой сметаной, яичным желтком.
* Масло сливочное, несоленое; подсолнечное и оливковое масла в натуральном виде или добавленные в блюда.
* Хлеб пшеничный вчерашней выпечки или подсушенный; несдобные булочки и печенье, сухой бисквит.
* Муссы, взбитые сливки, крессы, молочный кисель.
* Сахар, мед, джемы и варенье из сладких ягод и фруктов, пастила, зефир в небольших количествах.
* Некрепкий чай с молоком или сливками, слабое какао на молоке, сладкие фруктово-ягодные соки, отвар шиповника.
* Спелые сладкие фрукты и ягоды в виде пюре, киселей, желе, муссов, печеные яблоки без кожицы.

Нельзя

* Молочные продукты с высокой кислотностью, острые сыры.
* Острые соусы и пряности.
* Кислые ягоды и фрукты, соки из них.
* Супы на рыбном или грибном бульоне, борщ, щи, окрошка.
* Пшено, перловая и ячневая крупы.
* Белокочанная капуста, баклажаны, лук, чеснок, грибы, бобовые, овощные консервы.
* Крепленое вино, крепкие алкогольные напитки.
* Свежий ржаной хлеб, блины, пирожки, пироги, сдоба.
* Газированные напитки, квас, пиво.
* Жирные сорта рыбы, копченая, соленая и жареная рыба.
* Сало, пережаренное масло.
* Яичница и жареный омлет.
* Жирные сорта мяса и птицы в жареном и тушеном виде, консервы.
* Шоколад, кофе, халва, орехи.

Важно!

* Питайтесь дробно, 5-6 раз в сутки.
* После еды не ложитесь и не сидите в полусогнутом положении в течение 1,5-2 часов.
* Не ешьте перед сном. Ужин должен быть нежирным, так как жирная пища задерживается в желудке очень долго, а это стимулирует дополнительную выработку соляной кислоты.
* Если в пищеводе нашли эрозии, пищу надо протирать.
* Температура блюд и напитков не должна превышать 40-50°С. Горячая пища травмирует слизистую пищевода и желудка.
* Откажитесь от холодных продуктов. Такая еда долго задерживается в желудке: пищеварение начинается, только когда пища нагревается до 38°С.

А. В. Ширкова, врач-диетолог

Полезно знать

● **Для улучшения памяти** ежедневно ешьте салат из тертой моркови с изюмом или измельченным грецким орехом, заправленный сметаной. Постоянное употребление такого салата будет способствовать обновлению клеток мозга и улучшит его кровоснабжение. Рекомендуется также ежедневно съедать 200-300 граммов винограда либо 100 граммов морской капусты.

● **От ожогов.** Небольшое количество гречневой крупы измельчите в кофемолке. 1 ст. ложку муки слегка прожарьте на сухой сковороде и смешайте с небольшим количеством воды до состояния густой сметаны. Этой смесью смазывайте обожженное место.

● **При мигрени.** Хорошо помойте 0,5 кг апельсинов и измельчите их вместе с кожурой. Добавьте 100 г хрена, пропущенного через мясорубку, и 300 г сахара. Смесь залейте 1 л белого вина и кипятите на водяной бане 1 час. Затем охладите и принимайте по 50 г 5-6 раз в день.

Вы просили рассказать — *Не пьём, а лечимся*

Пиво для худых

НЕСКОЛЬКО УНИКАЛЬНЫХ РЕЦЕПТОВ ХУДЫМ ЖЕНЩИНАМ, МЕЧТАЮЩИМ ПОПРАВИТЬСЯ.

1 В стакан темного пива положите 2 ст. ложки сметаны и щепотку соли, хорошо размешайте и пейте каждый день. Результат — за месяц прибавка в весе составит 3-4 кг.

2 Растолките 3 грецких ореха, залейте 1 стаканом пива и положите щепотку соли. Выпивайте 1 раз в день. Этот напиток за месяц добавит 2-3 кг. Именно так можно поставить человека на ноги после тяжелой болезни и сделать его физически сильнее. Вместо соли можно положить 1 чайн. ложку меда.

А вот рецепты блюд из пива, которые должны быть на вашем столе.

3 **Молочный суп с пивом.** На 200 г пшеничного хлеба — 5 стаканов молока, 1 стакан пива, 3 яйца, 1-2 ст. ложки сахарного песка. Молоко вскипятите. Яйца взбейте с сахаром, смешайте с пивом, добавьте к горячему молоку. Подготовленную смесь подогрейте, залейте ею нарезанный кубиками пшеничный хлеб. Ешьте холодным.

4 **Напиток «Лимпопо».** 1 кг черного хлеба, 300 г сахара, 10-15 г лимонной корочки, 3 бутылки пива, сок из 2 лимонов. Хлеб нарежьте ломтиками и хорошо просушите. Приготовьте смесь из пива и лимонного сока. Сложите сухари в керамическую или эмалированную посуду, залейте их приготовленной смесью. Туда же опустите измельченную лимонную корку, настаивайте 25-30 минут, процедите. Перед употреблением охладите.

5 **Шведский суп из пива.** 1 бутылка пива, 1 корка лимона, 1 яйцо, 1 яичный желток, 2 ст. ложки муки, 1-2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана молока. В пиво положите корку лимона и доведите до кипения. Разведите в холодном молоке 1 ст. ложку муки и добавьте в суп, приправьте сахаром и солью. Яйцо смешайте с мукой, добавьте немного молока, хорошо размешайте, чтобы не было комочков, и влейте в суп. Кипятите 5 минут и снимите с огня. Яичный желток и несколько ложек супа хорошо взбейте, добавьте в суп. Суп получается очень калорийный.

При отите

ВЫРЕЖЬТЕ У БАКЛАЖАНА СЕРДЦЕВИНУ, ЗАЛЕЙТЕ ТУДА ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО, ЗАКРОЙТЕ ВЫЕМКУ ШЛЯПКОЙ ОТ БАКЛАЖАНА И ЗАПЕКИТЕ В ДУХОВКЕ. ЗАТЕМ ОТОЖМИТЕ МАСЛО И ЗАКАПЫВАЙТЕ ТЕПЛЫМ В БОЛЬНОЕ УХО ПО НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ. БОЛЬ ПРЕКРАЩАЕТСЯ ДОВОЛЬНО БЫСТРО.

Кое-что новенькое

Таблетку закуси клубникой

Клубника невероятно полезна. Это одно из немногих съедобных растений, которое защищает организм от вирусов. Она обладает мочегонным действием, снижает артериальное давление и улучшает работу сердца. Кроме того, свежая клубника не дает развиться дисбактериозу, если закусывать ею антибиотики, и уменьшает проявления токсикоза у беременных женщин.

Современные аллергологи утверждают, что есть клубнику во время беременности можно. Она не более аллергена, чем помидоры. А сушеная клубника, добавленная к зеленому чаю, защищает от рака. И худеть с помощью клубники весело: считается, что всего 150 г клубники побеждает плохое настроение.

Кстати, эта ягода хороша и для косметических масок. При жирной коже смешайте размятые ягоды с сырым яичным белком, при сухой коже — с жирным творогом, а при чувствительной — с оливковым маслом. Держите маску на лице не более 10 минут и смойте холодной водой.

ПИРОЖКИ С КЛУБНИКОЙ

200 мл теплого молока, 50 г маргарина или сливочного масла, 2 яйца (оставить немного для смазывания), по 3 ст. ложки сахара и растительного масла, 1 пакетик ванильного сахара, 1 чайн. ложка дрожжей, 2-2,5 стакана муки, 1/2 чайн. ложки соли, клубника для начинки.

В теплом молоке растворите дрожжи и 1 чайн. ложку сахара, добавьте 2-3 ст. ложки муки, размешайте и отставьте опару подходить в теплом месте. Растопите маргарин, перелейте в миску, добавьте яйца, сахар, ваниль, соль и растительное масло. Все хорошо размешайте, перелейте смесь в опару, подсыпая просеянную муку, замесите тесто, вымешивайте, пока оно не станет гладким. Затем переложите в смазанную растительным маслом кастрюлю, накройте крышкой и уберите в тепло на 1-1,5 часа. Когда тесто подойдет, разделите его на шарики и налепите пирожков. Для начинки порежьте клубнику. Кто любит послаще, можно в каждый пирожок добавить по 1 чайн. ложке сахара. Выложите пирожки на смазанный маслом противень и оставьте на 10 минут для расстойки. Смажьте яйцом и выпекайте в разогретой духовке до золотистого цвета.

ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ С КЛУБНИКОЙ И ПЕСОЧНОЙ КРОШКОЙ

По 500 г клубники и мягкого творога, 250 мл молока, 150 г сахара, 100 г сливочного масла, 200 г муки, 20 г мяты, соль.

Смешайте масло с 50 г сахара, добавьте муку и щепотку соли. Все смешайте, раскатайте тесто на противне и выпекайте 15 минут. Остывший корж натрите на терке. Творог смешайте с оставшимся сахаром и молоком, взбейте. Нарежьте клубнику дольками, выложите в вазочки, наполните их кремом и посыпьте крошкой.

КЛУБНИЧНОЕ ПИРОЖНОЕ

600 г клубники, 100 г муки, 330 г сахара, 5 яиц, 2 ст. ложки желатина, 1 лимон.

Взбейте яйца со 180 г сахара, постепенно добавьте муку, перемешайте и испеките бисквит. Разомните 300 г клубники, отожмите сок, процедите. Мякоть залейте 1 л горячей воды, добавьте сахар, вскипятите, процедите. Добавьте замоченный заранее желатин, доведите до кипения, добавьте клубничный и лимонный сок, оставшиеся ягоды, нарезанные дольками. Вылейте в форму с готовым бисквитом и охлаждайте, пока не застынет.

Для диабетиков

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОТРУБЯМИ

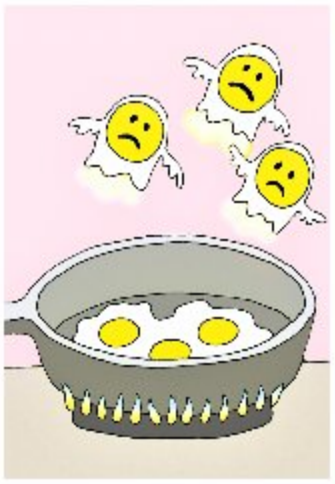
200 г картофеля, 50 г пшеничных отрубей, 40 г молока, 20 г сливочного масла, половина яйца.

Картофель отварите в кожуре, охладите, очистите и пропустите через мясорубку. Замочите 40 г отрубей в молоке на 20 минут, затем смешайте с картофелем, яйцом, половиной масла. Сформуйте 3-4 котлеты, обваляйте в оставшихся отрубях и слегка обжарьте в масле.

БОРЩ ИЗ ВЫМОЧЕННОЙ СВЕКЛЫ

400 г воды, по 150 г мяса и белокочанной капусты, 100 г свеклы, 30 г сметаны, по 15 г лука, корня сельдерея и лимонного сока, 10 г помидора, 5 г сливочного масла, зелень.

Свеклу нарежьте соломкой и залейте 1-2 л холодной воды с лимонным соком. Дайте постоять 2 часа, дважды меняя воду. Лук, сельдерей и помидоры нашинкуйте и спассеруйте на сливочном масле. Мясо отварите, бульон процедите. Пассерованные овощи смешайте со свеклой, залейте 1/2 стакана бульона и тушите 20 минут. Добавьте остальной бульон и нашинкованную капусту, варите до готовности. Перед подачей на стол положите мясо, заправьте сметаной и мелко нарезанной зеленью.



На десерт

Морковный торт «Конфетти»

4 яйца, по 1,5 стакана сахара, муки и мелко натертой моркови, 1,5 чайн. ложки разрыхлителя или 1 чайн. ложка соды, гашенной уксусом, растительное масло. Для крема: 1,5 стакана сметаны 15-20%-ной жирности, 1 стакан сахара, сок 1/2 лимона. Для украшения: разноцветное драже, вафельные трубочки.

Яйца взбейте с сахаром, добавьте разрыхлитель, муку, тщательно перемешайте до однородной массы. Затем добавьте морковь и еще раз перемешайте. Форму смажьте маслом. Из получившегося теста испеките 4 коржа в разогретой до 200°С духовке. Каждый корж выпекайте примерно по 15 минут. Готовые коржи остудите. Приготовьте крем, смешав сметану с сахаром и соком лимона. Каждый корж смажьте кремом и уложите друг на друга. Верх и бока торта тоже смажьте кремом. Украсьте торт вафельными трубочками, как на фото, и перевяжите тонкой лентой. Верх торта посыпьте драже.

Для сердечников, и не только

3 блюда с кукурузой

Картофельный суп с кукурузой. На 4 порции: 3 картофелины, 2 початка молодой кукурузы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 л мясного бульона, 50 г зеленого лука, 1 чайн. ложка сливочного масла, соль.

Отварите кукурузу. В мясной бульон добавьте нарезанный кубиками картофель, соль, варите 10 минут. Измельчите репчатый лук, морковь, корни петрушки и сельдерея, спассеруйте на сливочном масле. Добавьте в суп зерна кукурузы и другие ингредиенты, варите 15 минут, посыпьте измельченным зеленым луком.

Кукурузные оладьи. На 4 порции: 250 г консервированной кукурузы, по 200 г муки и твердого сыра, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 1 морковь, 5 ст. ложек растительного масла, соль, черный молотый перец.

Морковь натрите на крупной терке, лук мелко нарежьте, добавьте кукурузу и муку, вбейте яйцо, хорошо перемешайте, посолите, немного поперчите. Разогрейте растительное масло на сковороде. Слепите оладьи, выложите на сковороду, обжарьте с одной стороны, затем переверните и посыпьте сыром. Жарьте по 7-8 минут с каждой стороны.

Свинина с кукурузой. На 4 порции: 500 г свиной вырезки, 200 г перловой крупы, 150 г консервированной кукурузы, 1 болгарский перец, 1 кабачок, 3 ст. ложки растительного масла, соль, специи, свежий базилик для украшения.

Сварите перловую крупу в подсоленной воде. Нарежьте свинину, немного обжарьте на заранее разогретом масле. Добавьте мелко нарезанный кабачок, перец, кукурузу, соль, специи, перемешайте и тушите 15 минут. Выложите 1/4 часть перловки в кружку, добавьте слой свинины. Переверните, выложите на блюдо, украсьте базиликом. Приготовьте так же другие порции.

Полезно знать

■ СДЕЛАТЬ ВКУС КОТЛЕТ НЕЗАБЫВАЕМЫМ ПОМОЖЕТ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ ГРЕЦКИЙ ОРЕХ, КОТОРЫЙ ДОБАВЛЯЮТ В ФАРШ.

■ СОХРАНИТЬ СВЕЖИЙ ВИД ШАМПИНЬОНОВ МОЖНО, ЕСЛИ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ГОТОВИТЬ, НЕ МЫТЬ, А ЛИШЬ ПРОТИРАТЬ ИХ КУХОННЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ.

■ ВЕРНУТЬ СВЕЖИЙ ВИД ПОДВЯВШЕМУ ЛИСТОВОМУ САЛАТУ ПОМОЖЕТ ЛЕДЯНАЯ ВОДА С ДОБАВЛЕНИЕМ В НЕЕ УКСУСА, В КОТОРУЮ НА ПОЛЧАСА ПОМЕЩАЮТ ЗЕЛЕНЬ.

■ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕПРИЯТНОГО ТЕРПКОГО ПРИВКУСА ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ МОЖНО, ЕСЛИ ВАРИТЬ ЕЕ В МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЕ ИЛИ МОЛОКЕ.

Кулинарные секреты

* Перед каждым следующим блином смазывайте сковороду маслом с помощью разрезанной пополам картофелины.

* Тесто для юлинов на сковороду выливайте половником на середину и, поворачивая сковороду, добивайтесь равномерного распределения его до краев. Чем жиже тесто, тем сложнее переворачивать блины, поэтому если нет опыта, лучше сделать тесто погуще, а наливать побольше, правда, и печься такие блины-оладушки будут дольше.

* Если блины трудно переворачивать, воспользуйтесь длинной, как нож, но более широкой и неострой деревянной лопаточкой или делайте блинчики небольшого диаметра.

* Для жарки блинов используйте нерафинированное растительное масло, но если и с ним блины прилипают, возьмите несоленое свиное сало и, насадив его на вилку, смазывайте сковороду.

Для гипотоников

Кофе с мясом, кофе — на десерт...

СТЕЙК В КОФЕЙНОЙ КОРОЧКЕ

700 г говядины, 100 г кофейных зерен, 1,5 ст. ложки перца, 1/2 ст. ложки соли, 50 мл 6%-ного уксуса, 70 г сливочного масла, 2 ст. ложки меда, 250 г моркови, 2 помидора, 1 сладкий перец, 2 луковицы.

Измельчите кофе и перец, смешайте с солью. Мясо очистите от пленок, обваляйте в приготовленной смеси, заверните в льняную салфетку, чуть увлажненную уксусом, и поместите в холодильник на 4 часа. Затем обжарьте мясо на сковороде, после чего сковородку поставьте в духовку, разогретую до 180°С, на 30 минут. Морковь, лук, помидоры и сладкий перец нарежьте крупными кубиками. На сковороде разогрейте сливочное масло с медом и обжарьте овощи до образования карамельной корочки. Мясо достаньте из духовки. Готовое блюдо через сито припудрите молотым кофе.

БАКЛАВА С КОФЕЙНЫМ СИРОПОМ

100 г любых рубленых орехов, 3 ст. ложки сахарной пудры, 1 кг слоеного теста, 5 ст. ложек растворимого кофе, 4 ст. ложки меда, 1/2 чайн. ложки молотой корицы, 2 бутона гвоздики, 1/4 чайн. ложки молотого кардамона, растительное масло.

Тесто разделите на 10 равных частей и каждую раскатайте в очень тонкий пласт. На противень, смазанный маслом, уложите 4 листа теста, тоже смажьте их маслом. Выложите половину орехов, смешанных с сахарной пудрой. Накройте тремя листами теста, выложите оставшуюся начинку, сверху уложите 3 листа теста. Получившуюся основу по краям прижмите, ножом сделайте на ней надрезы ромбовидной формы. Выпекайте 20 минут при температуре 180°С. Для сиропа соедините кофе, корицу, гвоздику, кардамон, мед, стакан воды, прогрейте на медленном огне, затем снимите и настаивайте 20 минут под крышкой. Сироп процедите. Выньте баклаву из духовки, слегка полейте подготовленным сиропом, разрежьте по линиям надрезов, охладите и подавайте к столу.

КОФЕЙНЫЙ КРЕМ

500 г густых сливок, 200 г 3,5%-ного молока, 150 г сахара, 5 яичных желтков, 1 ст. ложка растворимого кофе, 20 г желатина.

Желатин замочите в 150 г холодной воды и дайте ему набухнуть. Желтки разотрите с сахаром (можно взбить в блендере). Кофе разведите теплым молоком, соедините с растертыми желтками и нагревайте смесь на водяной бане до загустения. Затем введите набухший желатин и держите на медленном огне до полного растворения желатина. Сливки взбейте в устойчивую пену и, не прекращая взбивания, аккуратно введите яично-кофейную смесь. Массу разлейте в глубокие формы и поставьте в холодильник на 2 часа. Перед подачей на стол крем выложите из формочек. Готовый десерт можно украсить тонкими листами темного шоколада, кокосовой стружкой или свежими ягодами.

Креветки на столе

Чаще всего мы покупаем розовые варено-мороженые креветки. Но полезнее свежезамороженные, зеленоватые.

В них сохраняются почти все полезные вещества, которых в креветках немало. Эти витамины и микроэлементы обеспечивают слаженную работу внутренних органов, регулируют состав крови, поддерживают гормональное равновесие и улучшают питание кожи, волос и ногтей. Перед приготовлением креветки рекомендуют разморозить на нижней полке холодильника. Главное — не переварить и не пережарить: достаточно несколько минут подержать их в кипятке или на сковороде.

Всего в 100 г креветок содержится суточная норма йода, меди, хрома и кобальта. В них много холестерина, но благодаря высокому содержанию белка и кислоты омега-3 это не наносит никакого вреда организму. В 100 г креветочного мяса всего 87 ккал. Они не вызывают тяжести в желудке: ведь белок креветок переваривается почти в 2 раза легче, чем мясной.

Как определить, качественные креветки или нет

* Хвост должен быть загнут. Это знак того, что креветка была сварена сразу после отлова, еще живой. Чем прямее тельце креветки, тем дольше она пролежала перед варкой.

* Голова должна быть только розовая. Если черная, значит, после отлова креветку долго не замораживали.

* Никаких пятен. Желтые говорят о воздействии химикатов. Подсушенные белые пятна подсказывают, что креветка переморожена.

* Креветки должны быть яркого розового цвета. Если они перенесли температурные перепады, то становятся бледными.

* Никакого снега в упаковке. Он свидетельствует о нарушении условий хранения.

* Ледяная глазурь, которой покрыта креветка, должна быть тонкой и прозрачной. В противном случае вы оплачиваете не только вес продукта, но и вес льда.

2 СТ. ЛОЖКИ ОЛИВКОВОГО МАСЛА КАЖДЫЙ ДЕНЬ — ЭТО:
* ЗАЩИТА ОТ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА;
* ПРОФИЛАКТИКА ЗАПОРА;
* ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА;
* ЗАЩИТА ОТ ГАСТРИТА;
* ПОНИЖЕННЫЙ РИСК РАКА;
* ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА;
* СРЕДСТВО ДЛЯ ХОРОШЕЙ ПАМЯТИ.

Как там у них?

В Лондоне

Британцы обожают жареную картошку с рыбой в кляре и гороховым пюре. Даже на королевских приемах одно из самых знаменитых блюд — огуречный сэндвич. Это белый хлеб, масло, кружок огурца, снова хлеб. Примитивно, грубо и неаппетитно.

Еда здесь дешевая, но некачественная. Помидор по вкусу не отличить от сливы. Буханку хлеба можно сжать между ладоней до 2 см, и она потом восстановит форму. В йогурте все время чувствуется порошковое молоко. Само молоко сладкое, а масло соленое. Но англичан вполне устраивает низкое качество еды. Единственное, что по душе в этом безвкусном однообразии, — это чаепитие. Еще здесь хорошие местные овощи: картошка, капуста, кабачки, яблоки. Все, что не привезено из-за границы, а растет в пасмурном британском климате. И еще здесь едят морепродукты: омары, креветки, устрицы, крабы.

В Англии почти не едят круп, кроме риса и овсянки. Зато в меню много булок, масла, мяса, жареного и жирного, пересоленного или пересахаренного и очень мало молочных продуктов. Ни кефира, ни творога, ни сырков, ни ряженки, ни топленого молока. Нет квашеной капусты, кабачковой икры, селедки, гречневой каши, мармелада и зефира. Сложно найти сливочное масло, чтобы оно было, как в России, твердое. В основном продается спред — мягкий, желтый и соленый. И почти вся еда с миллионом добавок. Поэтому лучше не читать этикетки, иначе придется сидеть на моркови с капустой.

Пригодится

От экземы отварите 6 яиц в течение 12 минут. Аккуратно выньте желтки, насадите желток на спицу или длинную проволоку, держите его над огнем до тех пор, пока каплями не потечет белая жидкость. Соберите капли в баночку и смазывайте больные места.

При болях в суставах взбейте 1 желток яйца с 1 ст. ложкой яблочного уксуса и 1 чайн. ложкой скипидара. Тщательно втирайте смесь в больные суставы.

При сильном воспалении глаз прикладывайте к ним на 10-15 минут кашицу из свеженатертого картофеля, смешанного со свежим яичным белком, или белок испеченного яйца, слегка посыпанный сахаром.

Болит желудок? Поджарьте яичную скорлупу до светло-коричневого цвета, истолките в порошок. Принимайте на кончике ножа, не запивая, 10 дней.

При зуде кожи разотрите 1 ст. ложку крапивы, добавьте 1 желток куриного яйца и 1 чайн. ложку мелкой соли. Смазывайте зудящие места периодически в течение 3 дней. Мазь храните в холодильнике.

Обожглись? Приложите к воспаленному месту салфетку, смоченную яичным белком. Это быстро снимет сильную боль и залечит рану.

ВООРУЖЕН — ЗНАЧИТ ЗАЩИЩЕН

Устрани причину – уйдут болезни

ГИПЕРТОНИЯ, СТЕНОКАРДИЯ, ИШЕМИЯ, АРИТМИЯ, БЕССОННИЦА, МИГРЕНЬ, ОДЫШКА, АСТМА...

Прочитав эту небольшую книгу, вы узнаете, как, несмотря на возраст, высокое или скачущее давление, приступы стенокардии и аритмии, боли в спине и суставах, килограммы принятых таблеток, можно стать почти здоровым человеком, не нуждающимся в лекарствах и услугах врачей. Не верится? Прочтете книгу — поверите.

Узнаете много нового и неожиданного, например, почему таблетки от давления не продлевают, а укорачивают жизнь или почему настойка валерианы и корвалол часто эффективнее самых дорогих лекарств.

Более миллиона человек, годами безуспешно лечившихся у терапевтов и кардиологов, ныне забыли о гипертонических кризах, приступах астмы, стенокардии и аритмии, о бессоннице, мигрени, одышке, диабете II типа... прекратили принимать фармпрепараты, быстро преодолели последствия инсультов и инфарктов, реально улучшили свое здоровье.

Секрет этого «чуда» прост: больные люди **устранили причину своих болезней**.

Мало кто знает, что медицине **неизвестны причины** возникновения (этиология) большинства **хронических болезней**. Медицина не в силах по-настоящему помочь больным людям, поскольку, **не зная истинной причины болезней, не может их вылечить**. Лечение сводится лишь к подавлению симптомов — купированию сердечной боли или боли в суставах, временному снижению давления и уровня сахара, снятию приступов мигрени и астмы... Многие препараты имеют опасные побочные эффекты: при регулярном приеме обескровливают мозг (порождают дефицит кислорода и глюкозы) — провоцируют ускоренное отмирание его клеток. При минимальной передозировке некоторые препараты сами вызывают (!!!) инсульты и инфаркты миокарда (знап, престариум, диротон...).

*«Умеренная гипотония не приводит к нарушению мозгового кровообращения. Если же гипотония медикаментозная, то есть в результате снижения АД препаратами, то это состояние опасно. Если стараться у всех больных в одинаковой степени снижать давление и доводить его до формальных нормальных цифр — 120/80, то у части пациентов подобное снижение вызывает **инсульт мозга** как следствие **чрезмерной** терапии. **Нет ничего более страшного, чем болезнь, созданная руками врача»**,* — З. А. Суслина, директор НИИ неврологии РАМН (журнал «Предупреждение» №4, 2002 г.).

Ничего, кроме жизни на таблетках, врачи предложить людям не могут. Они знают, что от «осложнений» не уберегут ни лекарства, ни лечение даже в «кремлевской больнице». Но о своем бессилии говорят только в своем узком кругу: *«Несмотря на появление новых методов диагностики, колоссальный арсенал лекарственных средств и хирургических методов, **эффективность лечения** не только не увеличивается, но, судя по росту больничной летальности, **даже уменьшается**»* (из выступления академика Е.И.Чазова на Российском конгрессе кардиологов). Что это, если не признание тупика кардиологии?

Последние 12 лет в Самаре под научным руководством известного ученого-физиолога, академика Российской Академии медицинских наук, лауреата премии правительства РФ в области науки и техники за 2007 г. профессора Н. А. Агаджаняна работает группа физиологов и инженеров, которой удалось:

* доказать, что первичной причиной и основой большинства хронических болезней является неощущаемое нами постоянное перевозбуждение нервной системы, возникающее и постепенно нарастающее в результате стрессов и порождающее постоянное сужение (спазм) микрососудов всех органов — **нарушение тканевого кровообращения**;

* разработать уникальный метод и простое устройство, позволяющие самостоятельно (дома) диагностировать систему кровообращения;

* создать и запатентовать устройство и методику, позволяющие с помощью простой процедуры в домашних условиях за несколько месяцев **устранить причину болезней**: «успокоить нервы» — снять спазм микрососудов, восстановить и поддерживать **нормальное кровоснабжение мозга, сердца, печени, суставов, почек...**

Результаты работы ученых изложены в научно-популярной брошюре «Выход из тупика. Ошибки медицины исправляет физиология» и в научной монографии «Хроническая гипокапниемия — системный патогенный фактор». Изобретение получило высокую оценку на международных форумах инноваций в Брюсселе (1999), Париже (2000), Москве (2001) — две золотые и серебряную медали.

Автор книги — Ю. Н. Мишустин, ученик и соавтор академика Н. А. Агаджаняна

КНИГУ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ:

- в павильоне №13 «Здоровье» ВВЦ (ВДНХ)
- в магазинах «Медтехника» в 76 городах России
- наложенным платежом (40 руб.), сделав заказ открыткой на адрес: 443051, г. Самара, а/я 16011, «Книга почтой»,

или по тт. (8-846) 992-41-70, 992-41-83,
или по e-mail: samozdraw@samtel.ru

Текст книги, информация и короткий видеорассказ о комплексе «Самоздрав» размещены на сайте:

www.iztupika.ru

Номера телефонов магазинов «Медтехника» в крупных городах: Москва 7969531, 1921511, 84991352170; Барнаул 241433; Белгород 347976; Владивосток 440437; Владимир 330722; Волгоград 270674; Вологда 535776; Воронеж 372905; Екатеринбург 2574037; Иваново 290439; Ижевск 445196; Иркутск 206421; Казань 5109858; Калуга 577296; Киров 646228; Краснодар 2554495; Красноярск 2019023; Курск 700313; Липецк 776219; Мурманск 319985; Новосибирск 3463248; Н.-Новгород 4133333; Омск 314515; Орел 416728; Оренбург 723454; Пермь 2247902; Ростов-на-Дону 2432683; С.-Петербург 3155297, 7844925, 9314459, 5577075; Смоленск 389163; Ставрополь 236569; Тверь 581581; Томск 512041; Тула 364415; Тюмень 249006; Тольятти 229147; Уфа 2839090; Чебоксары 563525; Челябинск 2607293; Ярославль 211754, 737477 и др.

САМОЗДРАВ

ОГРН 1086350000948, ООО НПП «Самоздрав».
РЕКЛАМА С 86 443034, г. Самара, ул. Советской Армии, 35.

Обедаем дома

ХОЛОДНИК СВЕКОЛЬНЫЙ

300 г воды, 150 г свеклы, 75 г огурцов, 50 г сметаны, 15 г зеленого лука, 10 г листового салата, по 5 г укропа и петрушки, половина вареного яйца, 1 ст. ложка лимонного сока.

Вареную свеклу натрите на крупной терке, залейте кипятком и остудите. Добавьте мелко порубленные зелень, яйцо, огурцы. Холодник заправьте сметаной и лимонным соком.

КАРП С КАРТОФЕЛЕМ

1 крупный карп, 1200 г картофеля, 1/2 стакана растительного масла, по 3 ст. ложки сливочного и топленого масла, сок одного лимона, соль, перец.

Карпа промойте, почистите чешую, выпотрошите. Картофель очистите от кожуры, нарежьте поперек тонкими кружочками и промойте в дуршлаге холодной водой, затем обсушите на полотенце. Карпа снаружи и изнутри смажьте соком лимона, затем натрите солью и поперчите. Положите ему в брюшко по 2 ст. ложки сливочного и топленого масла. Картофель залейте кипятком и проварите 5 минут, затем выложите в форму для запекания, смазанную сливочным маслом. Сверху полейте растительным маслом, выложите на картофель карпа и запекайте в духовке 40 минут. Подавайте к столу прямо в форме.

ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ С МАЛИНОЙ

600 г творога, 200 г сливок 10%-ной жирности, 75 г сливочного масла, 250 г овсяного печенья, 3 ст. ложки (для основы) + 6 ст. ложек меда для творога, 1 пакетик желатина, ягоды свежей малины.

На слабом огне растворите в воде желатин. Смажьте маслом разъемную форму. Растопите на сковороде сливочное масло с медом и добавьте измельченное овсяное печенье. Выложите массу в форму и разровняйте ложкой, распределив по всему дну. Поставьте в холодильник на 1 час. В глубокой миске разомните творог до однородной массы. Взбейте сливки и добавьте их в творог вместе с медом и малиной. Затем добавьте растворенный желатин и все осторожно перемешайте. Выложите творожную смесь на овсяное основание торта и поставьте в холодильник на 3-4 часа, чтобы творожная масса застыла. Перед подачей на стол достаньте торт из формы и украсьте свежими ягодами малины.

Молодо-зелено

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

100 г кочанного салата, 4 редиса, 2 свежих огурца, 1-2 моркови, 1 редька, 5-6 ст. ложек сметанного соуса.

Салат переберите, промойте, откиньте на сито, чтобы стекла вода, крупно нарежьте, свежие огурцы — брусочками. Морковь, редис, редьку очистите и натрите на крупной овощной терке. Вместо редьки и редиса можно взять яблоки и помидоры. Все перемешайте и залейте сметанным соусом.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

200 г капусты, 50 г зелени петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, или сметаны, или майонеза, соль.

Капусту нашинкуйте и разомните до появления сока, зелень мелко нарубите. Салат хорошо перемешайте, посолите, заправьте растительным маслом или сметаной.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ

4 моркови, 2 свежих огурца, 1 головка цветной капусты, 4 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, соль.

Цветную капусту переберите, вымойте, ошпарьте кипятком и мелко нарежьте. Морковь натрите на терке, нарежьте огурцы. Овощи соедините, посолите, заправьте маслом и лимонным соком, посыпьте зеленью.

ШПИНАТ С ЯЙЦОМ

220 г шпината, 30 г растительного масла, 1 яйцо, репчатый и зеленый лук, зелень, соль.

Шпинат сварите, отожмите, заправьте тушеным луком, зеленью, солью. Положите на сковороду, залейте яйцами, смешанными с зеленью, и запеките.

Аппетитно — Рекомендуем

Пора квасить!

Врачи-диетологи считают, что с помощью правильно приготовленного простого домашнего кваса можно улучшить обмен веществ, вывести из организма токсины и даже избавиться от угревой сыпи.

КВАС С ИЗЮМИНКОЙ

Для того чтобы приготовить ароматный квас для окрошки, можно добавить в сусло свежие листья хрена, смородины или малины, а для питьевого кваса — дольки сушеных груш, изюм, чернослив и клюкву. Для приготовления окрошки стоит сделать особую квасную заправку: часть кваса, процеженного для окрошки, отлить в отдельную емкость и тщательно растереть с готовой горчицей, молотым черным перцем и сваренным вкрутую желтком.

ЯБЛОЧНО-МЕДОВЫЙ КВАС

1 кг яблок, 25 г прессованных дрожжей, 1 стакан цветочного меда.

Яблоки крупно нарежьте, залейте 5 л кипяченой воды, на медленном огне доведите до кипения, настаивайте в теплом месте 3 часа и процедите. Добавьте разведенные в теплой кипяченой воде дрожжи, мед и поставьте для брожения на полдня. Пену снимите шумовкой. Дважды процедите квас, разлейте по бутылкам, вынесите на холод. Храните в горизонтальном положении. Через пару дней квас будет готов.

МЯСО С КАРТОШКОЙ В КВАСЕ

2 стакана кваса, по 1 кг баранины и молодого картофеля, 1 кочан капусты, кинза, соль, растительное масло.

На дно керамической кастрюли, предварительно смазанной маслом, выложите нарезанное крупными кусками мясо, посолите, залейте стаканом кваса, поставьте готовиться на медленный огонь. Картофель очистите и выложите к мясу, добавьте мелко нарубленную капусту и зелень. Залейте оставшимся квасом, закройте крышкой и готовьте 20 минут, не помешивая. Готовое блюдо подавайте прямо в кастрюле.

БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ В КВАСЕ

2 стакана кваса, 1,5 кг бараньих ребрышек, по 1 стакану меда и томатной пасты, 3 ломтика ржаного хлеба, 3 помидора, соль, растительное масло.

Баранину замаринуйте в меде, специях и оставьте на 2 часа, затем обжарьте в масле до румяной корочки и переложите в сотейник. Обжарьте мелко нарезанные лук и помидоры, добавьте томатную пасту, раскрошенный ржаной хлеб, квас и томите под крышкой 5 минут. Полученный соус перелейте в сотейник к мясу и готовьте на небольшом огне 40 минут.

От похмелья

■ ВОДКУ И ТОМАТНЫЙ СОК СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ПРОПОРЦИЯХ. ДОБАВЬТЕ СПЕЦИИ — МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ И СОЛЬ.

■ СМЕШАЙТЕ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ, ТОМАТНЫЙ СОК, МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ И СОЛЬ.

■ МОРСКАЯ КАПУСТА — ПРЕКРАСНОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ КАРИЕСА И ПАРОДОНТОЗА. В НЕЙ СОДЕРЖИТСЯ НАБОР МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ И ДЕСЕН.

■ ЗУБЫ ЛУЧШЕ ЧИСТИТЬ СУХИМ МОЛОКОМ. ТЕМ САМЫМ ЗАМЕДЛЯЕТСЯ ОБРАЗОВАНИЕ ЗУБНОГО КАМНЯ, ИСЧЕЗАЕТ ЗАПАХ ИЗО РТА И КРОВОТОЧИВОСТЬ ДЕСЕН, ХАРАКТЕРНАЯ ДЛЯ ПАРОДОНТОЗА.

Почему тесто получилось невкусным?

Муж с деревенской мукомольни привез свежей муки. Я взялась делать пирожки, но тесто получилось невкусным. Почему?

Лариса Степанова, Самарская обл.

Свежемолотая мука для выпекания не пригодна — тесто из нее получается жидким. Мука должна созреть. Правда, дозревать надо давать только пшеничной муке, а не ржаной. Качественная пшеничная мука должна быть не абсолютно белой, а слегка кремовой, с запахом свежемолотого зерна. Если в ее вкусе присутствует легкая кислинка или горечь, значит, мука изготовлена из некачественного зерна или неправильно хранилась. Сожмите пальцами немного муки: если она качественная, то не оставит следа на пальцах. Свежая мука, смоченная водой, почти не меняет цвет, а та, которая долго лежала, темнеет.

Секреты манной каши

* Чтобы манная каша получилась без комков, крупу обжарьте без масла в глубокой сковороде до золотистого цвета, постоянно помешивая. Затем залейте молоком или смесью воды с молоком (1:1) прямо в сковороде, быстро перемешайте, дайте прокипеть 2-3 минуты, плотно накройте крышкой и оставьте на 5-10 минут.

* Если манную крупу промыть перед готовкой несколько раз, каша получится без комков и более нежной на вкус.

* Манная каша также получится без комков, если сначала манку развести в небольшом количестве холодного молока и только потом добавить в кипящее молоко.

* Можно из бумаги сделать кулек, насыпать в него нужное количество манки, срезать уголок и постепенно, непрерывно помешивая, высыпать крупу в молоко — каша также получится без комков.

* Если только что приготовленную манную кашу сверху посыпать сахаром, ее поверхность не покроется корочкой.

* Из сильно загустевшей манной каши можно приготовить вкусный десерт. Нарежьте кашу кусочками и обжарьте с двух сторон на сливочном масле до румяной корочки. Подайте блюдо горячим, полив вареньем или сметаной, взбитой с молотой корицей и сахаром.

Светлана Шульгина, Удмуртия

Хочется всё отмотать назад: долюбить, договорить, попросить прощения

Где живут наши любимые животные, которые поторопились уйти? Ждут ли они нас? Встретимся ли мы? Узнаем ли друг друга? Близкие, родные? Слышат ли они те слова, которые мы не успели сказать им и теперь шепчем вдогонку? Понимают ли, как нам их не хватает?

Наша боль от потери — это наша боль. Им не больно. Им уже хорошо. Им уже все равно. Страшно подумать... Давайте думать, что им не все равно, а им просто улыбчиво грустно. Им легко в ожидании нас, потому что они точно знают: мы встретимся. Рано или поздно.

А наш воспаленный эгоизм ноет и ноет от чувства потери, вины, раскаяния, боли. Мы скучаем. Мы понимаем, что целый пласт жизни отвалился. Мы понимаем, что человек, которому ты был очень нужен, дорог, любим, ушел. А как же мы? Кто теперь будет любить, ждать, терпеть?.. Кому теперь закатывать истерики, демонстрировать характер, рассказывать подробности, которые важны лишь двум?

Хочется все отмотать назад. Долюбить, додать, договорить, успеть попросить прощения. Сказать наконец-то, что именно этот человек вам дорог, не оглядываясь. Вообще ни на что, кроме своих чувств.

Только ведь они уже простили. Они улыбаются нам. Они любят нас. Они нас ждут. И мы уже не сможем разлюбить их никогда. Их, ушедших, будучи любимыми нами. Время, обстоятельства, новая любовь никогда уже ничего не изменят, потому что ушли любимые...

Наталья, Омск

Хорошая новость

Начал работу первый Всероссийский бесплатный телефон доверия для женщин, подвергшихся домашнему насилию: 8-800-700-06-60. У российских женщин вероятность быть убитой мужем или любовником в 2,5 раз выше, чем у американки, в 5 раз выше, чем у жительницы Западной Европы. Столкнувшись с агрессией в семье, женщины остаются один на один со своей проблемой. Позвонив по названному номеру, теперь можно получить помощь психологов и юристов.

Кошмарики

ЛЮБОВЬ СТАЛА ПРИЧИНОЙ БОЛЕЗНИ

В США девушка несколько лет ела моющие средства.

Понимая, что это вредно, она не могла остановиться, съедая в неделю до пяти кусков мыла. Несколько лет назад она впервые опустила пальцы в стиральный порошок и посыпала его на язык. Сладко-соленый вкус ей так понравился! Потом девушка начала слизывать мыльные пузыри с рук в душе, но этого ей показалось мало, и в ход пошли бруски мыла. Медики обнаружили редкое заболевание, которое характеризуется пристрастием к несъедобным вещам. Причина, скорее всего, психологическая. Оказалось, что друг девушки уехал учиться в другой штат. Расставание и стало причиной болезни. Сейчас девушка учится жить, не поедая мыло.

20 ЛЕТ ЖЕНЩИНА ПРОВЕЛА В ЗАТОЧЕНИИ

Бразильская полиция освободила из вынужденного заточения 45-летнюю женщину, которую запер в доме на 20 лет ее 60-летний муж.

Каждый раз, уходя из дома, он запирал дом на ключ, который существовал в единственном экземпляре. Также наглухо были закрыты все окна. Женщина, которая попала в заточение в возрасте 25 лет, не могла связаться с внешним миром и попросить помощи. Долгожданное освобождение принесли социальные работники. Они обратились в полицию с просьбой проверить дом, в который не пускают никого из социальных служб. Полиция прибыла, когда хозяина не было дома. Жилье оказалось заперто, но изнутри слышались крики о помощи. Женщина очень рада свободе и сейчас находится в больнице. У нее проблемы со здоровьем, требуется курс психологической реабилитации.

О светлом — Обсудим?

Четыре любви

Сейчас столько пишут и говорят о сексе! Боже, насколько это второстепенно! Я так считаю сейчас, в свои 62 года. Никогда не понимала (и не пойму) тех, кто ради секса готов уйти к другой (к другому).

Пишу, а сама думаю: «Как же написать это письмо, чтобы близкие, прочитав его, не поняли, что автор — я?» Не буду указывать точного адреса — в «Айболите» такое допускается, и считаю, что это правильно. Ведь я делюсь самым сокровенным. В конце концов, не о себе пишу, а о любви. О любви в свои 62 года.

...Я одинока, полный набор хронических телесных недугов, а в душе — горькие и печальные воспоминания. В моей жизни не было ни дня без стресса. И все же благодарю судьбу, что дала мне счастье любить и даже быть любимой. Если бы не это, не знаю, как бы жила теперь под грузом печалей, утрат и разочарований. Речь пойдет не о той любви, где главное — секс. Сейчас столько пишут и говорят о сексе! Боже, насколько это второстепенно! Я так считаю сейчас, в свои 62 года, так думала и в 19 лет, влюбившись в романтичного юношу. Он был парнем моей коллеги, а для меня — капитаном Греем, Мартином Иденом... У нас было мало встреч, но были годы переписки. Спасибо судьбе, что тот парень был в моей юности. Порой у меня была мысль, что я его придумала. Но в 25 лет ко мне пришла другая любовь — земная. От нее я не ждала ничего хорошего, ибо знала, что мой милый в любой момент может вернуться к жене и детям, которых любил больше меня. Счастье это было тревожным и непостоянным. Я получала серьезные предложения от других мужчин, свободных от семейных уз. Но тот человек был очень близок мне. Секс? Даже если бы тот мужчина был импотентом, я любила бы его не меньше. А иначе о какой любви может идти речь! Никогда не понимала (и не пойму) тех, кто ради секса готов уйти к другой (к другому).

...Мой не вернулся к жене, он полюбил другую — красивую и молодую. Я не проклинала свою судьбу за это. Так ярко и светло было мое собственное чувство! После разлуки лет семь тосковала, все пыталась увидеть эту свою любовь в грязных красках — и не могла. До последнего дня мой милый был со мной. О другой женщине узнала внезапно.

...В 40 лет у меня появился законный муж. Он был тяжело болен. Эта моя любовь была более спокойной, скорее, сестринской и в чем-то ограниченной (из-за его недуга), но наполненной смыслом жизни. Много лет после смерти мужа мне согревала душу память о наших теплых чувствах. Она была единственным лекарством, спасающим от пустоты, одиночества и депрессии.

Длинные волосы, юбка (не обязательно коротка), каблуки, глубокое декольте, походка «от бедра» — на эти женские штучки клюет даже самый занудный интеллектуал.

...Четвертый мужчина пришел в мою жизнь, когда мне было уже за 50. Он был старше меня на целых 18 лет. По возрасту он годился мне в отцы, поэтому физической близости у нас, в общем-то, не было. Так, короткие встречи в автобусах, трамваях, на остановках. Духовная близость (опять она!) и здесь оказалась для меня главенствующей. Все началось с того, что однажды я увидела приятное улыбающееся лицо человека, который шел мне навстречу, и вдруг так повеяло юностью. Увидев в моих руках «Айболит», мужчина кивнул головой и добавил: «По газете я вижу своих...» Жаль, но наши мимолетные встречи на улице длились недолго. Дочь навсегда увезла его, уже серьезно больного, к себе, в другой город. Однажды я все же решилась навестить того мужчину в больнице...

Несмотря ни на что, хочу сказать спасибо судьбе за все четыре любви, которые помогали мне жить.

Любовь Михайловна, Кемеровская обл.

Стихи наших читателей

НИКАКОЙ ОН НЕ СТАРЫЙ, ТОТ, КТО СНОВА ЛЮБИМ...

Никакой он не старый —
Просто немолодой.
Так случилось, что стал он
Мне живою водой.
Пусть от встречи лишь капля,
От беседы — глоток.
И не так ли, не так ли
Оживает цветок?
Вроде напрочь засохший,
Так решаете вы,
Веет духом усопшим
От пожухлой листвы,
Но дождинка коснулась
Благодатью небес,
И листва встрепенулась,
И бутончик воскрес.
И, пробившись сквозь тучку
Озорным мотыльком,
Заиграл солнца лучик
С оживившим лепестком.
Так и с сердцем усталым
Моим. И любым.
Никакой он не старый,
Тот, кто снова любим.

Любовь Михайловна, Кемеровская обл.

Думай, думай

Одиночество опасно тем, что его очень часто не замечаешь, пока не останешься наедине с самим собой ночью в пустой квартире. В суете рабочего дня одиночество не ощущается, о нем забывают. А вот когда приходит ночь, становится темно, пустеют улицы, разбегаются по своим домам друзья, перестает звонить телефон, вот тогда мы сталкиваемся лицом к лицу с одиночеством. Конечно, можно пойти в гости или в кино и продолжить пустое общение с малознакомыми людьми, но это не решит проблему одиночества. Вы просто на время убежите от себя.

ИЗБЫТОК ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ? ВЫХОД ЕСТЬ

По данным Госреестра, в России проживает 3 млн человек, больных сахарным диабетом, причем 293 тысячи из них — дети. По мнению завкафедрой эндокринологии и диабетологии Московского государственного медико-стоматологического университета доктора медицинских наук, профессора Ашота Мкртумяна", в РФ к 2030 году число диабетиков может увеличиться в 8 раз.

Страдает не только от сухой статистики, но и от вас самих проблема избытка глюкозы в крови является тем «оверным айсбергом, способным отправить ко дну белоснежный лайнер вашего здоровья. Но главный кошмар в другом: если нежданно-негаданно эта проблема коснется именно вашей жизни, то она останется навсегда, потому как ясное ее прямым следствием необратимых изменений во внутренних органах. Этот «незваный гость» не станет церемониться, а возьмет все, что ему нужно: душевный покой, ощущение стабильности, сведет на нет ваши вкусовые радости. Жизнь станет тусклой и пресной, а над головой таким грузом нависнет слово «контроль»: ресторанов для гурманов жестким ограничением; физические нагрузки и питание также будут подвергнуты цензу. Дело все в том, что при сильных нагрузках, стрессе или в результате потребления даже строго регламентированной пищи в организме происходит скачок уровня глюкозы. Основная масса людей способна с этим справиться, и глюкоза по ко удаляется, что поддерживает в норме функции жизнедеятельности всего организма.

Если у вас проблемы с эндокринной системой, то глюкоза не может легко усваиваться организмом, накапливается в крови, которая меняет свой химический состав — «засахаривается». Сердцу тяжело транспортировать густую кровь, отчего оно работает в усиленном режиме, потупно напрягаются сосуды, повышается давление — все системы организма работают на износ. Постоянная передозировка глюкозы приводит к развитию серьезных патологических осложнений, с которыми кто-то из вас уже столкнулся: диабетическая стопа, приводящая к ампутациям; повреждение «фильтров организма» приводит к перерождению или гибели печени и почек; повреждение сосудов глаз — к слепоте; повреждение сосудов сердца и мозга — к инсульту и инсульту. Из-за перенасыщения глюкозы в крови тысячи людей слепнут или же им ампутируют конечности. Страдающих от сбоев эндокринной системы все больше, а попытки противостоять этому напоминают. Это напоминает даже не войну, а тотальное истребление. Но надежда есть всегда!

Рутинная практика ограничена лишь химически синтезированными веществами. И даже такая терапия лишь временная мера: дозировка увеличивается, и организм перестает реагировать на препарат. Это не остается безнаказанным: у людей, имеющих сбои в эндокринной системе, возникают осложнения, и в особенности у пожилых. Японские специалисты потратили немало сил, создавая продукт-защиту человека от резких скачков уровня глюкозы в крови. Передовые ученые Страны восходящего солнца объединили восточные знания и современные достижения науки в мощном продукте. Так появился на свет уже известный многим россиянам уникальный продукт «Экстракт Тоути».

Консультация опытного специалиста необходима перед применением продукта «Экстракт Тоути». Беременным и кормящим женщинам нельзя рекомендовать этот продукт. Детям продукт рекомендуется начиная с 12 лет.

Отныне у россиян появилась возможность использовать замечательный продукт для поддержания здоровья. «Экстракт Тоути» способствует улучшению качества жизни: вы избавляетесь от патологического страха перед неконтролируемыми скачками сахара в крови. Вы обретаете уверенность и возможность жить долгой, полноценной жизнью.

(495) 646 27 27 www.touti.ru

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

СоГР № 77.99.23.3.У.9160.8.06 БАД, не является лекарством. ООО «Здоровье Нации», 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр-д, д. 29, стр. 1 ОГРН 1087746084073

реклама с 33 * Данные «РИА Новости» (www.rian.ru) и портала статистических данных (www.statistika.ru).

Да разве вы одинока, раз у вас есть дочь?!

Для Зинаиды Ивановны из Махачкалы, автора письма «Боль свою вы не уймете чужими детьми...» («Айболит» №6 за 2011 г.).

Мое письмо «Очень тяжело оставаться одной» (похоронила сына, хочу взять детей из детдома) было опубликовано в «Айболите» №26 за 2010 г. Очень много разных откликов получила. С некоторыми читателями переписываюсь, а многим пока еще не ответила, но обязательно отвечу. Люди писали добрые письма, присылали хорошие молитвы и даже иконки. В одном письме из Ростовской области (не буду указывать адрес) предложили за 200 рублей высчитать по нумерологии судьбу. Еще мне написал миллионер из Дагестана, пришло письмо из далекой Германии. Низкий поклон В. П. Фоминой и Т. Ф. Громовой из Кемеровской обл., Л. П. Киселевой из Пензенской обл., Т. Солдаткиной из Ростова, В. А. Слабинской из Новочеркасска, Галине Н. Глущенко из Волгодонска, А. Д. Бредихиной из Алтайского края, К. А. Богатыревой из Дагестана, Наталье Шкрабо, В. А. Зубовой из Новосибирска, Александру Чичкареву и его детям из Курской обл., Саше Попову из Ставрополя. Всем огромное спасибо! Особенно сильно задело меня письмо от Зинаиды Ивановны из Махачкалы, опубликованное в «Айболите» №6 за 2011 г. Прошу напечатать в газете для нее мой ответ.

Чем больше у человека друзей, родственников и знакомых, тем более он защищен от стресса, легче справляется с простудой и даже восстанавливается после инсульта.

Ну так вот, дорогая Зинаида Ивановна! Мое письмо в «Айболите» было адресовано женщине из Волгограда, потерявшей своего сынишку. Она стала писать ему стихи и таким образом общаться с ним. Когда я прочитала ее письмо, тут же, ночью, решила ответить на него. Я тоже вот уже 2,5 года разговариваю со своим сыном, которого тоже нет в живых. Это странно, но наш разговор и вправду получается в рифму. Только начинаю думать, а строки рождаются сами собой. Может, и меня некоторые люди посчитают дурой, но я так живу. Я рассказываю своей кровиночке обо всем, что происходит в моей жизни...

Больно, очень больно терять своих детей. Матери продолжают жить ради их памяти. Тот номер «Айболита», в котором было опубликовано мое письмо, получила под самый Новый год, а с 4 января стали приходить письма, открытки. Спасибо людям! Ну а теперь поставим точки над «i». Прочитала я и ваше письмо и была в ужасе! Уважаю мнение других людей, но кто вам дал право упрекать меня? Вы кто такая? Вы когда писали письмо, сами читали его? Сколько в нем яда и злобы! Одни деньги, золото и бриллианты на уме! Кого вы корите за то, что взяли из детдома девочку? Вы ее брали для любви и радости или ради денег и выплат пособий как матери-одиночке? Да разве вы одиночка, раз у вас есть дочь? Ребенок оказался больным... А вы как думали? Посадили семечко, полили один раз — и пусть растет? Я тоже брошенка. Моя мать, попав в роддом, как сука ощенилась и сбежала в окно вся в крови. Меня взяли люди, которые не могли иметь детей. Мама рассказывала, что, когда ей показали меня, 7-дневную голодную кроху, в окно, она сразу же решила: «Она моя!». Маме сначала не сказали, кто меня родил, но через полгода она все узнала о моей настоящей матери. Поверьте — она мразь конченая! И я у нее не одна брошенка. Конечно, мои новые родители боялись генов. Но столько любви и тепла отдали мне эти люди, что я не могла вырасти такой, как та, что бросила меня в роддоме. Мать и отец работали на двух работах, сдавали квартиру, а сами ютились во времянке, но мы были счастливой семьей. Пока опять «добрые» люди не помогли: бабушка сказала мне на ушко, что я неродная. В пять с половиной лет я узнала об этом. Боль была адская... А в 9 лет мне показали ту, которая сбежала из роддома. В 15 лет со мной случилась беда: я забеременела Максимкой. Кто был рядом? Мама и папа. Когда они забирали нас с малышом из роддома, отец, участник и инвалид войны, плакал от радости. Думаете, это можно забыть? Как же они любили моего малыша! Отец приходил с работы и с радостью гладил распашонки для внука.

В 17 лет я вышла замуж за военного и уехала из дома на 5 лет. Мужа отправили служить в Германию, а когда приезжали в отпуск, не могли с мамой наговориться. Все было в моей жизни: и я болела, и сынишка. Мои родители не обвиняли ни Брежнева, ни Ельцина, а несли свой крест дальше, любя друг друга. Я не была ангелом, но родители любили меня. Когда мама умерла, я думала, что сойду с ума от боли. Всю жизнь боялась ее потерять, и вот потеряла в 22 года. Мужа к тому времени перевели в Новороссийск, но я не могла оставить отца одного, собрала свои вещи и вернулась домой. Так и жили: муж там, мы с сыном — здесь, а потом и муж приехал. Достаток исчез. Пришлось продать все свои золотые украшения. На зло старалась отвечать добром. Знала: Бог в обиду не даст. Отец болел. В доме горы мокрого белья (у него было недержание). До последнего его вздоха купала, стирала, подмывала. А когда отец умер, военкомат не помог, помогли люди. Похоронили, а потом отдавали долги.

...Осталась я на свете одна с младшим сынишкой Андрейкой. Ему 13 лет. После гибели брата он поседел, но мы не сломались, не очерствели, мы научились жить с этой болью. Сейчас тяжело с финансами, работы здесь нет. Люди помогают кто чем может, и спасибо им за это! Сидели 9 месяцев без света и газа из-за долгов, но опять выдержали. Мне есть ради кого и для кого жить: есть сынишка, внук Никитка, есть две яблоньки — старший сын посадил. Ради Бога, простите за прямоту! Но я люблю говорить все честно и в глаза — так учили родители. А вам желаю любви.

Н. Р. Рожкова,
ст. Суворовская,
Ставропольский край

Из почты «Айболита»

Рубен, ты умница! Храни тебя Господь, сынок!

Для Рубена Айрапетова, написавшего стихотворение «Маме!» («Айболит» №5 за 2011 г.).

Дорогой сыночек! Это как же надо любить свою маму, чтобы написать такое стихотворение (молитву)? Я плакала навзрыд, когда прочитала его. Это молитва к нашему Господу о помощи своей маме. Рубен, ты умница! Храни тебя Господь, сынок! Что я могу сказать о своем сыне? Ничего... У меня была семья, с мужем вырастили троих детей. Сколько было радости в доме! Но радость эта была недолгой. Дочка заболела менингознцефалитом и стала глухонемой с тяжелейшей парализацией конечностей. Для меня белый свет помрачнел. Сейчас таких деток и обучают, и учат ходить. А тогда...Теперь Людмиле 51-й год. Она умничка, но ходить не может. Кушает, одевается сама — и то хорошо. Смотрит телевизор, любит программу «Жди меня», «Поле чудес». Сын женился, вторая дочка вышла замуж, и мы с мужем остались с Людмилой. Я работала на заводе, а в перерыв бегала кормить Людочку. На работу и с работы бегом... И вот похоронила мужа, сама перенесла ишемический инсульт, парализовало левую сторону, потом второй инсульт... Диабет II типа дал осложнения, отрезали два пальца на одной ноге. Передвигалась на костылях. А когда отрезали полстопы на второй ноге, перестала двигаться, ноги в коленях согнулись, их невозможно было разогнуть, будто они зацементированы. Теперь я лежачая. И вот на Галочку, дочку, обрушилась беда — рак груди III стадии. Лечат. Ей очень тяжело ухаживать за своей больной сестрой Людмилой. Тяжело жить, харчи дорогие, пенсии не хватает, коекак сводим концы с концами. А сын, когда лежала в больнице, первые дни ухаживал за мной, а потом потребовал переписать на него родительский дом. Когда я сказала, что у меня еще две дочки, он ответил: «Не будь ты лежачей, я бы тебя по стенке размазал!» Вот такой у меня сын... Какие дети бывают разные! Простите меня, люди, за исповедь. Храни вас Господь!

Галина Ивановна Королева, Таганрог, Ростовская обл.

Люди, берегите себя, умейте рассчитать силы, чтобы не переутомиться!

Когда я хочу поговорить с кем-нибудь, беру «Айболит». Прочла его уже от и до, но каждый раз как будто снова с кем-то беседую. Ходить я не могу, только немного по дому передвигаюсь. Благодарю Бога, что сама хожу. Устаю сильно и быстро, но хотя бы до туалета добираюсь — и то хорошо. Могу и дольше идти, но становлюсь мокрая. Спину ломит, сил нет терпеть, и голова болит, и тошнит. Давление поднимается до 250/130, сердце стучит словно молотком по ведру и боль в груди. Сахар ниже 13 единиц не спадает, живу на инсулине и таблетках. Лечилась по всем рецептам, которые вычитывала в газете, а с болезнями так и не справилась. Врачи говорят, что двигаться больше надо, но я свой организм знаю лучше. На улицу не хожу сплетничать, не могу. Когда есть силы, дохожу до подъезда и сразу обратно. Потихоньку, как могу, поднимаюсь на свой этаж. А говорить у меня сил хватает только со своими родными, детьми, мужем, внуками.

В конце лета, когда жара спала, родные повезли меня в поликлинику. Врач посмотрела мою карточку и говорит: «Вот ведь, выжила в жару!» Я чуть не упала со стула. И так с насмешкой смотрит мне в глаза и спрашивает: «И как это вам удалось?» Я ответила: «Спасибо холодной воде — обливалась, когда невмоготу было, и моим родным, которые не расстраивали меня, не давали утомляться от домашних дел». Доктор так смеялась, даже забыла, что я пришла за рецептом на лекарства. Ну и ладно... Как-нибудь справлюсь со своими болячками. Например, мне нельзя поднимать руку вверх, от этого появляется боль в сердце, так я ее и не поднимаю. Если иду из больницы до машины, на которой меня отвозят домой, то рассчитываю свои силы, иначе падаю и даже теряю сознание. К тому же ноги отекают, я их не чувствую. Боль в спине такая, что в глазах темнеет. Вот пишу это письмо и уже несколько раз отдыхала. И сидеть долго не могу, рука немеет. Мне требуется несколько раз в день принимать душ, когда становится жарко или просто устаю. Все делаю так, как подсказывает мой организм, потому и живу, хотя возраст не такой уж большой, еще и до 50 лет не дожила, не всех детей на ноги поставила. Сочувствую одиноким людям, которым помочь некому. Вот недавно умерла моя родственница. Пожаловалась, что болит голова, и сама стала собирать игрушки. Упала и сразу насмерть. Маленькие дети остались. Силы не рассчитала. И моя соседка тоже умерла. Говорила мне, что не было сил двигаться, а ей двухгодовалую внучку привели. Понянчила... «Скорая» приехала, но не спасла. Надо было ей полежать. Мне пока есть на кого надеяться. Спасибо доброму мужу, внимательным детям. Делаю в доме то, что могу, и то, что мне по силам. Все родные любят мои щи и пироги. Люди, берегите себя, хорошей вам родни!

Зинаида М., Пензенская обл.

Стихи наших читателей

НАЙДИ В СЕБЕ СИЛЫ, ЧТОБ ЗАНОВО ЖИТЬ...

Для Ю. Б. Бородина из с. Покойного, Ставропольского края, автора письма «Не могу забыть любимую», пять лет назад похоронил жену («Айболит» №22 за 2010 г).

Боль вашу чувствую на расстоянии. Потеряла сына. В душе боль неимоверная, и с этим надо жить. На людях приходится прятать боль глубоко, не подавать вида. Но как больно и как тяжело! Пусть Господь успокоит души наших близких. А мы должны молиться за них здесь, на земле. Давайте подаяния, ставьте свечи и говорите: «За рабу Божью (имя)». Эти стихи для вас.

Найди в себе силы, чтоб
заново жить,
Хоть боль источила всю душу,
И по течению просто не плыть,
Из холода выйди на сушу.
Ты боль свою носишь
в закромках души,
Тоскуешь и плачешь ночами,
Но наши родные от нас не ушли,
Везде и всегда рядом с нами.
У Бога все живы, бессмертна
душа,
Хоть с телом она расстается.
С небес наблюдает и любит
тебя,
Голубкой однажды вернется.
И скорбь твою видит,
и чувствует боль,
Но так решено небесами:
Теряем мы близких, теряем
покой,
С тоскою справляемся сами.
Найди в себе силы, чтоб
заново жить
И память хранить о любимой,
Найди в себе силы кого-то любить
И помни о мире незримом.

P. S. Всего доброго вам! Любите и будьте любимы!

Людмила Батракова, Волгоград

Чем крепче семья, тем уютнее дом

Это не значит, что в нем чаще делают уборку или ремонт, аккуратнее относятся к вещам. Просто взрослые и дети, члены семьи, любят свой дом, им хорошо в нем. Если же в отношениях наметился конфликт, затянулось противостояние или возникла общая напряженность, то и дом становится мрачным, агрессивным. Форточки хлопают, двери скрипят, вещи постоянно теряются, ломаются, бытовая техника выходит из строя. Все дело в эмоциях: люди невольно распространяют их вокруг себя. Так бывает, если виновником конфликта стал один из супругов. Хорошо, если второй подсознательно делает все, чтобы сохранить чувства. Он пытается добавить уюта и порядка в доме. Если это женщина, и она больше внимания станет уделять кухне, начнет готовить вкусные блюда, накрывать стол даже к завтраку, то оказавшийся в таком положении мужчина уж точно постарается сделать что-нибудь полезное для дома. Это объяснимо: оба супруга хотят сохранить дом и семью в нем, пока чувства не вернутся и все не встанет на свои места.

Намотай на ус

НЕСЧАСТНАЯ ЛЮБОВЬ — ТА ЖЕ БОЛЕЗНЬ. ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ: КОГДА МЫ ПЕРЕЖИВАЕМ РАЗРЫВ С ЛЮБИМЫМ, ЛЮБОЕ ВОСПОМИНАНИЕ О НЕМ ИЛИ ВЗГЛЯД НА ЕГО ФОТОГРАФИЮ АКТИВИЗИРУЕТ В МОЗГЕ ТЕ ЖЕ ЗОНЫ, ЧТО И В МОМЕНТ СИЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ БОЛИ. ПОЭТОМУ ТЕХ, КТО ПЕРЕЖИВАЕТ НЕСЧАСТНУЮ ЛЮБОВЬ, МОЖНО СЧИТАТЬ СЕРЬЕЗНО БОЛЬНЫМИ ИЛИ ПОЛУЧИВШИМИ ТЯЖЕЛУЮ ТРАВМУ.

Советы косметолога

Если кожа капризна

Чувствительной коже нужен особый подход. Что делать, чтобы она перестала капризничать по пустякам и радовала вас сиянием и красотой?

ВИНОВАТЫ СТРЕССЫ И... КОСМЕТИКА

Косметологи отмечают, что людей с чувствительной кожей становится все больше. Виноваты в этом в первую очередь плохая экология, неправильное питание и использование косметических средств. К тому же наша жизнь наполнена стрессами, они мгновенно отражаются на состоянии кожи. В результате ее чувствительность повышается. Кожа начинает краснеть, шелушиться, на ней даже могут появиться прыщи, чего раньше никогда не было.

ЖИРНАЯ ИЛИ СУХАЯ?

Чтобы правильно ухаживать за чувствительной кожей, важно знать: она бывает сухая, комбинированная или жирная. Имейте в виду: в течение жизни — от перемены места жительства или в зависимости от состояния здоровья — тип кожи может меняться. Определить его просто: умойтесь нейтральным средством, не пользуясь тоником и не нанося крем. Если через 1-1,5 часа почувствуете ее стянутость и дискомфорт, скорее всего, она у вас сухая. Если кожа прекрасно выглядит, на ней нет расширенных пор и шелушащихся участков — у вас нормальная кожа, за такой ухаживать проще всего. Если через полчаса-час после умывания лицо начало блестеть и стали заметны расширенные поры — жирная. При комбинированной коже поры увеличены, сальность на лбу, носе, подбородке; на щеках же она остается суховатой. Дерматокосметологи считают, что самые большие проблемы может доставить чувствительная, жирная и особенно проблемная кожа.

ЧТО ДЕЛАТЬ

* При чувствительной коже придется пересмотреть свой образ жизни. Самое главное — исключить нервные перегрузки.

* Свести к минимуму острые блюда и продукты, являющиеся аллергенами: цитрусовые, шоколад, овощи и фрукты красного и оранжевого цветов.

* Стоит отказаться от крепкого алкоголя, кофе, никотина. Они провоцируют сильный приток крови к коже, вызывая покраснения и появление пятен. А вот зеленые и травяные чаи, наоборот, можно пить чаще: они не только выводят из организма токсины, что улучшает состояние кожи, но и успокаивают нервную систему.

* Чтобы не раздражать кожу, еда и напитки не должны быть горячими. По этой же причине лучше отказаться от бани или сауны, особенно когда кожа «капризничает». Когда она спокойна и нет обострения, парную посещать можно, но не очень горячую и не больше 5 минут, обязательно закрывая лицо хлопчатобумажной салфеткой.

* Французские дерматологи доказали: у некоторых женщин кожа особенно чувствительна не к стрессам, питанию или уходу, а к гормональным всплескам.

* С наступлением холодов обязательно пользуйтесь защитным кремом, летом не выходите на улицу, не нанеся крем с солнцезащитным эффектом, и не забывайте ежедневно увлажнять кожу.

* Пользуйтесь кремами, в которых нет отдушек. Они должны быть легкими и успокаивающими. Хорошо, если в их состав входят такие противовоспалительные и успокаивающие кожу компоненты, как бисаболол, аллантоин, кавеин, пантенол, масло календулы. Чаще всего раздражение кожи вызывают спирт, эфирные масла, красители, ароматизаторы, АНА-кислоты, поэтому обратите внимание на аптечную косметику с пометкой «для чувствительной кожи».

Инна Сергеевна Белякова, косметолог

Не навреди

Сейчас стало модно наращивать ногти. Однако не все знают, что это опасно. Врачи считают, что наращивание ногтей может спровоцировать тяжелейшую аллергическую реакцию не только у модниц, но и у мастеров маникюра. Каждый второй из них страдает аллергией. В США вещество, используемое в России для наращивания ногтей, официально запрещено.

Ягодная косметика

* Разомните через ткань 250 г клубники, процедите, добавьте в полученную массу щепотку соды, несколько капель спирта и 1/4 стакана молока. Маску наложите на лицо на 10 минут, затем смойте. Делайте ежедневно — будете всех румянее и белее!

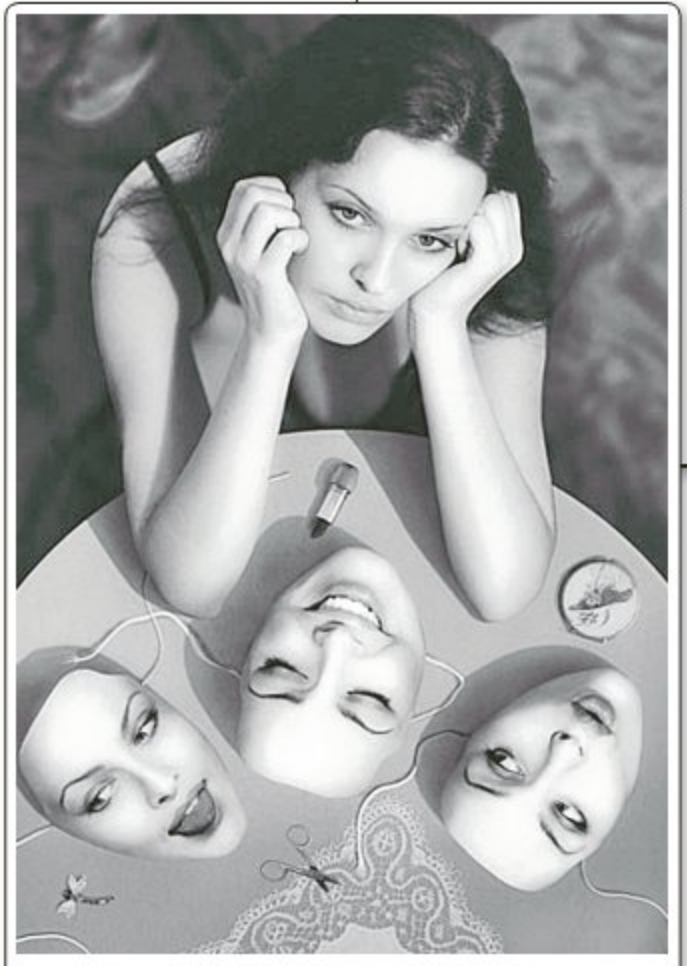
* Маска для жирной кожи. Из плодов вишни удалите косточки и измельчите мякоть в миксере. Выложите на марлю 1 ст. ложку сочной мякоти, затем наложите на лицо на 12-15 минут. После этого смойте прохладной водой.

* Смешайте несколько размятых в кашицу ягод клубники с жирным кремом или 1 чайн. ложкой сметаны, добавьте 1 чайн. ложку меда, все хорошо перемешайте. Полученную кашицу наложите на предварительно очищенное лицо на 20 минут, затем снимите ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Маска питает, освежает и разглаживает кожу, особенно полезна для сухой, шелушащейся кожи.

* Земляничная маска для сухой кожи. Смешайте 2 ст. ложки измельченных плодов и 1 ст. ложку листьев земляники. Смажьте кожу растительным маслом и нанесите маску на кожу лица и шеи на 12-15 минут, затем смойте прохладной водой, а еще лучше молоком. После этого опять смажьте кожу растительным маслом.

* Жирная кожа не будет блестеть, если с утра сделать малиновую маску. Ягоды разомните ложкой, нанесите на лицо и подержите 15 минут.

* Если смешать кашицу из ягод малины с медом в пропорции 2:1, получится отличная маска с лифтинг-эффектом.



Ёшкин кот!

Яд гремучей змеи, укус которой смертельно опасен благодаря своему паралитическому эффекту, способен разглаживать морщины. И действует он не менее эффективно, чем популярные во всем мире лекарства, широко используемые косметологами. Но для продления молодости такие лекарства вводят шприцем — это очень больно. А змеиный яд можно добавлять в кремы.

Проверено на себе

У меня до сих пор нет глубоких морщин

Я научилась делать массаж лица. После 35 лет без такого массажа не обойтись. Сразу становится заметно, как кожа отзывается на него, подтягивается, цвет лица улучшается за счет восстановления кровоснабжения. Но делать массаж надо правильно: по массажным линиям лица и не очень сильно, чтобы не растянуть кожу. Это как раз тот случай, когда нельзя перестараться, чтобы не навредить. Я делаю все так: подогреваю любое растительное масло, наливаю в мисочку. В другую мисочку отделяю свежий желток куриного яйца. Сначала, очистив лицо, наношу масло и массирую лицо и шею. Затем слегка втираю желток: он быстро густеет, поэтому движения должны быть осторожными, но как бы с противодействием, и сразу же опять наношу масло. Последний слой желтка оставляю на несколько минут, чтобы подсох — это и есть подтягивающая маска. Смываю все теплой водой, протираю лицо кусочком льда и наношу крем. Результат увидите сразу. Мне кажется, только благодаря такому массажу у меня до сих пор нет глубоких морщин и кожа гладкая. Масло использую самое обычное, подсолнечное, с осадком на дне — в нем много витаминов А и Е, необходимых для кожи. Процедура приятная, особенно после бани.

Татьяна Сергеевна Попова, Пермь

Моё спасение — хлебная маска

Чтобы привести себя в порядок, я пользуюсь самым простым, что есть в доме, — хлебом. С белого хлеба обрезаю корки и заливаю мякиш молоком, чтобы получилась масса, похожая на густую сметану. Накладываю ее на лицо на 15-20 минут, ложусь на это время и стараюсь ни о чем не думать. Затем смываю теплой водой или зеленым чаем. Эта маска подходит для увядающей кожи. Делать ее можно часто, хоть через день. Действует она мягко, не раздражает кожу, но хорошо питает и подтягивает.

Надежда Летунова, Рыбинск

Крем с бананом оживляет кожу

Летом, когда ярко светит солнце и сушит кожу лица, я балую себя такой замечательной домашней маской. Разминаю 1/4 банана, добавляю 1/2 чайн. ложки питательного крема, по 3 капли лимона и оливкового масла, перемешиваю. Наношу на лицо на 15 минут. Сухая раздраженная кожа увлажняется и оживает на глазах.

Е. Лукашук, Брестская обл.

Хмель от сплетен и угрей

* Отварами и настоями хмеля избавляются от угрей. Залейте 1 ст. ложку шишек хмеля 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Умывайтесь утром и вечером и протирайте места скопления угрей несколько раз в течение дня.

* Хмель в виде ванн используется для успокоения, омоложения кожи и обретения душевного равновесия. Залейте 2 ст. ложки шишек хмеля 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите, вылейте в ванну.

* Чтобы придать пышность и блеск волосам, залейте 1 ст. ложку измельченных шишек хмеля 1 л воды, настаивайте в термосе 2-3 часа, процедите, ополосните волосы. Не сушите полотенцем, пусть высохнут сами.

* При увядающей коже лица полезны маски, примочки, втирания настоев из шишек хмеля. Измельчите 2 ст. ложки свежих шишек хмеля, добавьте 1 чайн. ложку меда и 1/2 чайн. ложки оливкового масла. Наложите на лицо на 10-15 минут, смойте оставшимся отваром и не умывайтесь 30 минут.

* Сухой хмель — это хороший оберег от нечисти, сплетен и недоброжелателей, его рекомендуется носить при себе.

На каждый день *Вы просили рассказать*

Укрепляем ягодицы

Делать их надо обязательно с гантелями. Вес подберите так, чтобы во время выполнения чувствовалось небольшое напряжение. Повторяйте 10-12 раз каждое упражнение.

ЧЕТЫРЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ЯГОДИЦ.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, гантели на уровне плеч. Присядьте, отводя ягодицы назад. Вернитесь в исходное положение.

2. Встаньте прямо, сделайте широкий шаг, руки с гантелями опущены. Медленно присядьте, держите спину прямо и не опускайте плечи. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение с другой ногой.

3. Исходное положение — ноги на ширине плеч, колени согнуты, спина прямая, руки с гантелями на уровне талии. Перенесите вес тела на одну ногу. Выпрямляя опорную ногу, другую ногу отведите в сторону. Держите спину прямо и не наклоняйте корпус. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же с другой ноги.

4. Слегка согните ноги и наклоните корпус вперед, держа гантели перед собой, спина прямая. Медленно поднимите корпус вверх, спина прямая во время всего движения. Вернитесь в исходное положение.

Светлана Николаевна Макашева, инструктор по фитнесу

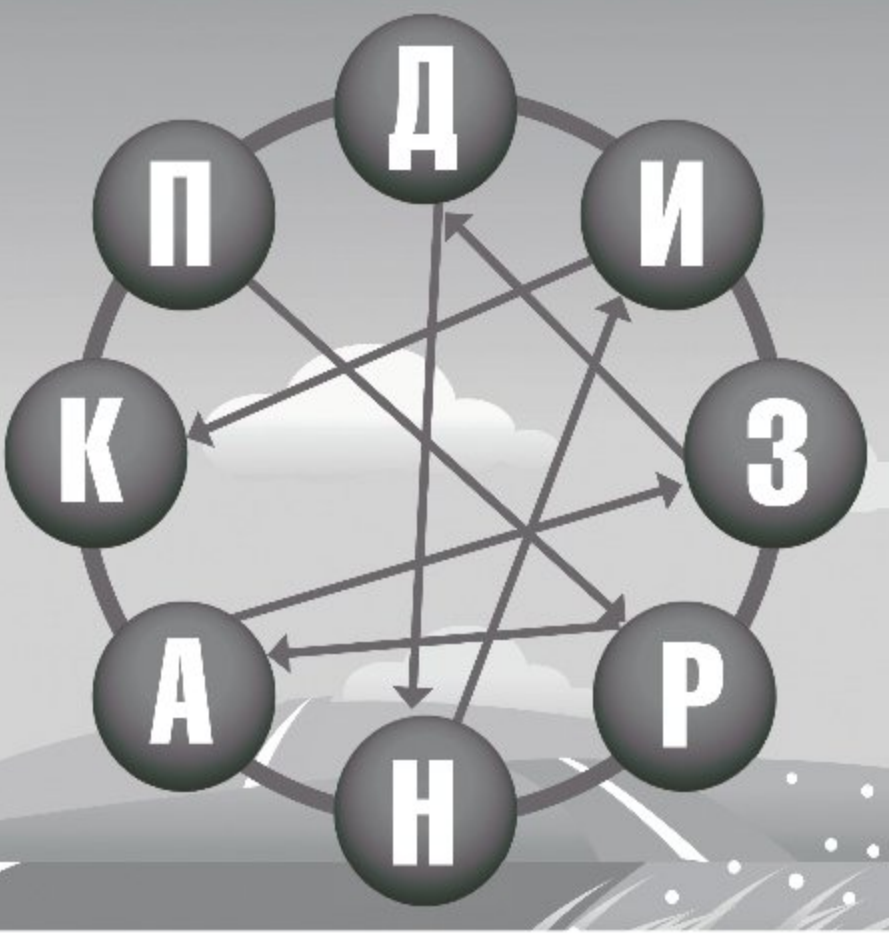
«Весенняя викторина – 2011» **3-Й ТУР**

Отгадайте 1 слово и выиграйте*

1 МИЛЛИОН!

- Следуя по стрелкам, разгадайте зашифрованное слово.
- Сообщите угаданное слово по телефону, указанному ниже.

Ответы принимаются до 29.06.2011



Главный победитель 1 ТУРА
В. А. Петровичева, п/о Ватутенки
«Увидев объявление в газете, я тут же решила принять участие в викторине. Я же ничем не рискую! Я разгадала слово “Фортуна”, позвонила по телефону… и выиграла 100 000 рублей. Теперь я точно знаю: выиграть своим умом можно».

Главный победитель 2 ТУРА
З. С. Филатова, г. Домодедово
«Я очень люблю кроссворды. Поэтому зашифрованное слово я угадала очень быстро. А увидев, что звонок по телефону бесплатный, я тут же набрала указанный номер. И знаете, слово “Победа” принесло мне 435 000 рублей. С нетерпением жду 3-го тура!»

Сообщите зашифрованное слово по бесплатному телефону

8 (800) 200-52-22

03.6956.68.88.1

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. * УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА (КЛУБА «КНИЖНЫЙ САЛОН»). 1) ООО «РУСБЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА»), С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ С 15.04.11 ПО 31.08.11 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 000 000 РУБЛЕЙ (ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА АКЦИИ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 ИЛИ НА САЙТЕ WWW.BOOKSALON.RU). НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ. 2) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ ЗАШИФРОВАННОЕ СЛОВО. КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА (ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ВЫРАЖАЮТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННО-РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА. НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА, СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА - 1 000 000 РУБЛЕЙ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ С ВЫПОЛНЕНИЕМ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ, В ФИНАЛЕ АКЦИИ МОГУТ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ПОЛУЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕМИИ В РАЗМЕРЕ 150 000 РУБЛЕЙ, ПОДАРКА СТОИМОСТЬЮ 50 000 РУБЛЕЙ. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ДЕНЕЖНОЙ ПРЕМИИ – 150 000 РУБЛЕЙ, ПОДАРКА СТОИМОСТЬЮ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). СРОК И ПОРЯДОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ: БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ. ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСБЬЮТИ». ОГРН 1027739093370. АДРЕС: 127018, МОСКВА, УЛ. СУЩЁВСКИЙ ВАЛ, Д. 9, СТР. 1. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 (ПОНЕДЕЛЬНИК–ПЯТНИЦА С 7:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 9:00 ДО 21:00). ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСБЬЮТИ», А/Я 0634, Г. ТВЕРЬ, 170100.

РЕКЛАМА С 60

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

35 лет, рост 170 см, инвалид III группы, без вредных привычек, жильем обеспечен. Хочу познакомиться с девушкой 25-33 лет из Пензы или Пензенской области. Ребенок не помеха.

Александр Чепков, ул. Герцена, 8, кв. 2, Сердобск, Пензенская обл., 442894

***

38 лет, рост 175 см, вес 70 кг, инвалид II группы по зрению и общему заболеванию, русский. Для серьезных отношений познакомлюсь с русской женщиной до 40 лет, не склонной к полноте, без жилищных проблем.

Без подписи, а/я 12, Нальчик, КБР, 360024

***

40 лет, высокий. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной, можно с ребенком.

И. Н. Власов, а/я 22, г/п, Белореченск, Краснодарский край, 352630

ЖЕНЩИНЫ

Ищу любовь и смысл жизни! Мне 35 лет, разведена. Симпатичная, полная, с большим бюстом. Есть жилье и дача. Люблю готовить, возиться в саду. Есть детишки — девчонки и мальчишки. Пишу стихи, пою. Ищу высокого, доброго, хозяйственного мужчину 40-50 лет, можно с рабочей инвалидностью, без вредных привычек, любящего детей, согласного на переезд, без криминального прошлого. Я жду тебя, солнце мое!

Софья Карева, пр-т Московский, 45-42, Кемерово, 650065

***

37 лет, рост 170 см, по гороскопу Дева, русская. Разведена, сыну 10 лет. Стройная, шатенка, без вредных привычек, жилищных и материальных проблем, трудолюбивая. Хочу создать крепкую семью с добрым, порядочным мужчиной до 50 лет, интересным в общении, надежным в жизни, готовым строить отношения на взаимоуважении, взаимодоверии и любви, не злоупотребляющим спиртным и наркотиками, без судимости. Обещаю окружить вниманием, заботой и душевным теплом.

Без подписи, д/в, п/п 2802 643202, Вышний Волочек, Тверская обл., 171165

***

Для Романа Владимировича Михайлова из Тырныауза, Кабардино-Балкария, автора письма «Рожают не по любви лишь несчастных детей» («Айболит» №25 за 2010 г.).

Хочу познакомиться с вами. Мне для жизни нужен добрый, надежный мужчина. Мне 39 лет, сыну 13. Мечтаю о счастливой, дружной семье. Считаю, что инвалидность и нехватка денег для этого не помеха.

Елена Александровна Горенко, ул. Шаумяна, 1, кв. 32, Сальск, Ростовская обл., 347632

***

40 лет, русская, средней полноты. Хозяйственная, симпатичная. Живу в селе с 20-летней дочкой и мамой. Не хватает мужчины 40-47 лет. Наркоманов, алкоголиков, несвободных и просто так прошу не писать.

Ольга, д/в, п/п 5600 139152, Каменка, Пензенская обл., 442243

***

44 года, рост 170 см. Добрая, спокойная. Работаю, небогатая. Живу в деревне, занимаюсь огородом, хозяйством. Сыну 20 лет. Для создания счастливой семьи хочу встретить мужчину 45-55 лет. Ваши дети для меня будут в радость. Люблю большую семью. Хочу любить и быть любимой!

Светлана Алексеевна Королева, ул. Заречная, 12, с. Наумово, Тальменский р-н, Алтайский край, 658006

***

52 года, вдова, среднего роста, несклонная к полноте. Не пью, не курю. Хочу встретить порядочного мужчину до 57 лет. Альфонсов и судимых прошу не писать.

Без подписи, д/в, п/п 5203 487663, с. Иртыш, Черлакский р-н, Омская обл., 646261

***

58 лет. Скромная, порядочная, спокойная. Для совместной жизни ищу уравновешенного мужчину. Временно проживаю в Москве.

С. Я. Халикова, ул. Широкая, 5/2, кв. 148, Москва, 127282

КОМУ НУЖНА ХОРОШАЯ ХОЗЯЙКА?

Живет у нас в Уразово женщина из Ташкента. Вернее сказать, существует. Приехала она к нам с мужем, купили домик, но оформить не успели — муж умер, и она осталась без прописки, без гражданства и без пенсии. Гражданство женщина оформляла в Ташкенте, документы отправила в Москву и уже много лет ждет ответ. Но вот подошла старость. Женщине сейчас 62 года, здоровье пошатнулось. У нее нет ни света, ни газа, ни тепла, даже радио нет. Спасибо хоть соседи дают попить. Выживает за счет огорода, и мы ей помогаем кто чем может. Недоедает, таскает на себе дрова, а их еще надо попилить и наколоть. Мужчины! Кому нужна хорошая хозяйка? Мы знаем эту женщину много лет. Она порядочная, но уставшая! Сколько же ей мучиться? Обязательно в письмо вложите конверт. Пишите по адресу: Нине Римар, д/в, пос. Уразово, Валуйский р-н, Белгородская обл., 309970.

Семьи Варнавских и Соболевых, пос. Уразово, Валуйский р-н, Белгородская обл.

***

65 лет. Работала на руководящей должности. Интеллигентная, люблю чистоту, порядок, уют, хорошая хозяйка. Досуг заполняю чтением, пишу стихи, гуляю в лесу. Летом хожу на реку, еду к морю, а осенью в лесу собираю грибы, катаюсь на велосипеде. Хочу найти порядочного, непьющего, некурящего (у меня аллергия на табачные изделия), а главное, воспитанного мужчину 62-65 лет.

А. А. Борисова, д/в, п/п №035501, Лиски, Воронежская обл., 397900

ОТЗОВИТЕСЬ!

Алексей из Новокузнецка! Жду вашего письма с обратным адресом.

Тамара Федоровна Громова, а/я 9, Киселевск, Кемеровская обл., 652707

К читателям

ЕСЛИ ЖИЗНЬ КАЖЕТСЯ БЕСПРОСВЕТНО ОДИНОКОЙ И БЕЗРАДОСТНОЙ И РЯДОМ НЕТ ЧЕЛОВЕКА, С КОТОРЫМ ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ БЫ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ, ПИШИТЕ В «АЙБОЛИТ». МЫ ПОСТАРАЕМСЯ ПОМОЧЬ ВАМ ВСТРЕТИТЬСЯ!

Главный редактор Г. Н. Воробьева

ЛАПША из писем читателей

Все мы обычно на улице здороваемся со знакомыми людьми. А я 8 лет в наркологии проработала! Представляете, кто со мной на улице здоровается?

Светлана, Пермь

***

Лично меня пять раз посылали на три буквы, но зато три раза звали замуж.

Любовь, Иркутск

***

Доверять я ему перестала. Спала с ним без презерватива, так как вроде простила. Но на самом деле бегала время от времени проверяться к венерологу тайно от него.

Екатерина, Тверь

***

Как ягненок на бойню бегу к нему, если свистнет.

Мария, Иваново

***

Но самое страшное было, когда я познакомилась с парнем. Я так в него влюбилась! Он в меня тоже. Отлично ко мне относился. Мы повстречались полгода. Нам пришлось расстаться, так как он был ниже меня на 10 см.

Вера, Мариуполь

***

А где же в женском организме аномальные зоны?

Виктор, Саратов

***

Задумайтесь, какая она — ваша идеальная девушка? Вся в блестках и с ногами от ушей? Или согласны на 5-8 килограммов лишнего веса, рост меньше 170 и кожа с ногтями без перламутра?

Ирина С., Тверская обл.

Растворяем жир скипидаром

В 1904 году молодой врач Александр Залманов проводит свой первый сеанс с использованием скипидара: в ванну с теплой водой он добавляет специальную скипидарную эмульсию и окунает в смесь пациента. Этот метод он предложил использовать для лечения нескольких десятков заболеваний, среди которых и ожирение.

По его убеждению Залманова, закупоренные капилляры — виновники большинства заболеваний. Замедляются циркуляция крови и обмен веществ, начинается преждевременное старение организма. Именно через капилляры, считал Залманов, кровь выводит различные токсины, в противном случае яд остается в клетке, и человек начинает болеть.

Скипидарные ванны Залманова стали основным средством в капилляротерапии, так назвал Залманов свой новый метод. Эта идея пришла ему в голову после работы с Августом Крогом, который в 1930 году получил Нобелевскую премию за открытие капиллярного кровотока.

Надо сказать, что живичный скипидар, из которого делают эмульсию для ванн, сильно отличается от технического скипидара, который используется в качестве растворителя для лакокрасочной промышленности. Живичный скипидар получают путем термической обработки смолы деревьев хвойных пород, которую собирают вручную с глубоких насечек на дереве. Технический скипидар экстрагируют промышленным способом: части хвойного дерева заливаются бензином, а потом выделившийся скипидар очищают от примесей.

ЧЕМ ОПАСЕН ТЕХНИЧЕСКИЙ СКИПИДАР?

При попадании на кожу технический скипидар вызывает химический ожог и может стать причиной развития дерматита и экземы. По ГОСТу технический скипидар содержит очень мало альфа-пиненов, которые являются основным биологически активным веществом смолы хвойных пород, и много опасного для человеческой кожи вещества дельта-3-карена.

СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

Метод Залманова стал настолько популярен, что после Октябрьской Революции врача пригласили работать в Кремль для лечения Надежды Крупской и Марии Ульяновой. Не только советские, но и французские медики по достоинству оценили живительные ванны Залманова и стали внедрять их на лечебных курортах. Скипидарные ванны эффективно применяют при ожирении, сахарном диабете, заболеваниях суставов и позвоночника, рассеянном склерозе, ДЦП, полиомиелите, в гинекологии.

Эффект скипидарных ванн для похудения несколько завышен — реклама ванн по Залманову обещает избавление от 2 кг жира за неделю. Ванны раздражают рецепторы кожи и стимулируют таким образом естественный метаболизм. В среднем правдоподобное похудение от скипидарных ванн — это 5 кг в месяц. Если начать их делать сейчас, то уже к середине лета можно выглядеть превосходно.

Сегодня клиники предлагают ванну по Залманову по цене около 1000 руб. за 1 процедуру. Это самый дорогой вариант. Можно сэкономить, делая ванны дома, тогда 1 процедура обойдется в 50 руб. Раствор для ванн можно приобрести в аптеках. Но будьте внимательны — наиболее дешевые скипидарные ванны для похудения предлагают мошенники, использующие обычный технический скипидар, поэтому выбирайте то, что стоит подороже — около 1000 руб. за 1 литр, этого хватит аж на 3 месяца. Экономить на своем здоровье не стоит!

ОСТОРОЖНО!

В 2008 году было заведено уголовное дело по факту производства косметического средства для принятия скипидарных ванн одним из производителей, которое вызывало серьезные ожоги у потребителей, а при длительном употреблении — заболевания почек. Это средство продавалось даже в аптеках. В последнее время таких подделок из технического скипидара стало очень много. К сожалению, непрофессионал не сможет отличить живичный скипидар от технического. Прежде всего обращайте внимание на цену — ванны из живичного скипидара дороже обычного в 3-4 раза.

Скипидарную ванну можно приготовить дома самостоятельно, например, с помощью настоящей эмульсии «Скипофит» для похудения. При изготовлении «Скипофита» для похудения используется хвойная смола, которая соединяется с малым количеством экстрактов растений, например с березовыми или сосновыми почками. Получается два типа эмульсии — желтая и белая. Для похудения их следует чередовать в соотношении 3:1.

Не забывайте, что хоть скипидарные ванны «Скипофит» и принимают при температуре 36°С, но они все равно имеют противопоказания. Их нельзя принимать людям с ранами, раздражениями кожи и слизистых оболочек, имеющим опухоли, беременным и кормящим грудью, страдающим от тромбофлебита, нефроза, гепатита, цирроза печени, больным ишемической болезнью сердца, аритмией и сердечной недостаточностью.

Скипофит®

НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

АКЦИЯ!* СКИДКИ ДО 30%

+ всем подарки для здоровья

Получите скидку по т. 8 (495) 790-76-96.

Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках вашего города!

Москва: в сети аптек «**Ригла**» — т. 730-27-30; «**Гексал**» — т. 980-52-62; «**Витафарм**» — т. 661-35-65; «**Самсон-Фарма**» — т. 994-48-88; «**Горздрав**» — т. 773-89-41, «**А5**» - т.787-05-55, «**120 на 80**», «**Стар и млад**», «**Таблетка**».

Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; **Хабаровск** — (4212) 43-66-45; **Екатеринбург** — (343) 322-65-47; **Тамбов** — (4752) 56-53-44; **Воронеж** — (4732) 52-63-83; **Набережные Челны** (8552) 33-59-79; **Новосибирск** (383) 202-61-91; **Н.Новгород** — (8312)74-01-30; **Казань** — (843) 554-54-54; **Кемерово** — (3842) 53-90-90; **Ростов-на-Дону** — (863) 263-05-23(24); **Самара** — (846) 270-54-04 ; **Магнитогорск** — (3519) 31-74-55; **Уфа** — (347) 252-43-45.

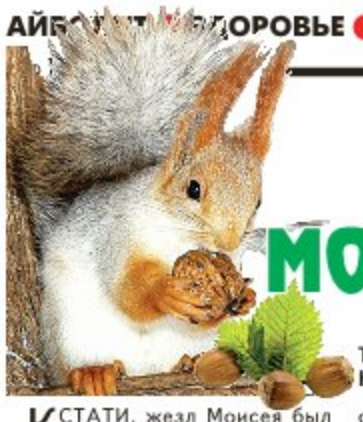
«**ЦВ Протек**»: 201726, 201727, 203717, 203718, 203724, 203725, 203726.

* Скидка предоставляется по указанному телефону. Акция действительна с 01.05.11 до 30.06.11. Не является лекарством. Сертифицировано.

ТУ 9158-001-94420978-2000, ТУ 9158-002-94420978-2006, ТУ 9158-004-08628011-00 ООО «МедиаГруппа», 127015, Москва, ул. Вятская, 35, ОГРН 1087746118013.

РЕКЛАМА 6+

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



В орешник молния не бьет...

В ОРЕШНИК НИКОГДА НЕ БЬЕТ МОЛНИЯ: НАШИ ПРЕДКИ ПРЯТАЛИСЬ ПОД НИМ ПРИ ГРОЗЕ, ВЕТКАМИ И СДЕЛАННЫМИ ИЗ НИХ КРЕСТИКАМИ УКРАШАЛИ ДОМА, ВТЫКАЛИ ИХ В ПОЛЯ.

КСТАТИ, жезл Моисея был вырезан из орехового дерева Адама в райском саду.

Орешник широко использовался в качестве оберега от нечистой силы. Во время рождественских гаданий, вызывая на перекресток нечистую силу, очерчивали вокруг себя магический круг с помощью ветки орешника. Демонов, насылающих на детей бессонницу, изгоняли, обходя колыбель ребенка с зажженной ореховой веткой. Орешниковыми ветками защищались от русалок.

Если рядом не было священника, исповедовались старому дереву лесного орешника. Став на колени и обхватив дерево руками, человек каялся в грехах и просил у дерева прощения.

Орешник был действенным оберегом от змей и мышей. Деревенские жители полагали, что змеи не только боятся этого дерева, но и умирают от него. Подкладывая ветки лесного орешника в амбары, крестьяне били ими по стенам домов и кладовых, изгоняя таким образом оттуда зловредных мышей.

На Вознесение или Духов день ветками лесного ореха украшали дома, клали их на пол в доме и в церкви, опускались на них на колени, молились и, прижав ухо к веткам лещины, прислушивались к ним. Считалось, что таким образом можно услышать мертвых и даже говорить с ними. В конце дня эти ореховые ветки относили на кладбище, обметали ими могилы, чтобы на «том свете» душа умершего могла укрыться в их тени.

В Англии считается, что срезанные в Вербное воскресенье и сохраняемые живыми в воде веточки лещины предохраняют дом от грома и молнии. Для овец во время ягнения полезно, если принести в дом и развесить повсюду сережки лещины. Если сплести из ее листьев и побегов шапочку или колпак и носить на голове, то это принесет счастье и исполнение желаний.

Из листьев, веток и коры орешника можно изготовить целебный отвар, помогающий при множестве разных недугов, а из очень прямых годовалых побегов орешника получаются волшебные палочки для магии.

Амулеты из лесных орехов, нанизанных на красную нить, защищают от порчи и сглаза.

Когда орехи дают обильный урожай, рождается много мальчиков, а если родится много двойных орехов, то родится много близнецов.

В Древнем Риме орехи дарили новобрачным в день свадьбы, чтобы они были плодовитыми в браке. Во Франции новобрачных осыпали орехами, пока они еще стояли на коленях перед алтарем. Выходящую из церкви невесту раньше встречала старушка и вручала ей мешочек лесных орехов. Жаль, что сейчас под ноги новобрачных бросают конфеты, как правило, не зная, зачем это делают.

В ореховый год, когда орехи дают обильный урожай, рождается много мальчиков, а если родится много двойных орехов, то родится много близнецов.

Чтобы узнать, сбудется ли желание, одновременно с молчаливым его загадыванием бросали в огонь орех. Если он вспыхнет и запылает, то желание сбудется.

Самым магическим считался орех с двумя ядрышками в одной скорлупе. Находя такой, загадывали желание, съедали одно ядрышко, а другое бросали через левое плечо. Все это надо было проделать в молчании и потом хранить скорлупу до тех пор, пока тебе не зададут вопрос, ответом на который будет «да».

Вернейший способ добиться любви привлекательного для вас человека — разделить с ним двойной лесной орех и в молчании съесть по одному ядрышку.

Кстати, двойные орехи бросают в колдуний. После этого они не могут ворожить.

Если девушка носит двойной орех в кармане, ее шансы выйти замуж возрастают.

Если же носить с собой ветку орешника, то она поможет залечить сердечные раны и охладит страсти.

Авось поможет!

ЗАГОВОР ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА

Утром, когда сидите на унитазе, надо говорить: «В отхожее место пришла, сало с себя принесла. С телесов сойдет, с дерьмом в землю уйдет. Пусть оно не растет, не нарастает, а убывает каждый день, каждую минуту, весь мой век! Да будет так!» Моя приятельница без каких-либо усилий в течение 3 лет похудела на 24 кг.

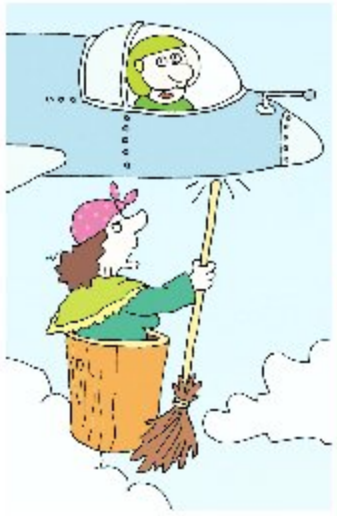
Нина Дмитриевна, Белгород

ЗАГОВОР НА КРАСОТУ

«Умоюся белешенько, утруся румянешенько, я краше солнца, белее снега. Я плечами плечиста, красотой красиста, речами речиста. Все бы зрели да глядели, ясных очей не сводили...»

А этот текст надо заучить и читать во время умывания или перед выходом из дома: «Будь мое лицо бело и чисто, как яйцо... Как с гуся вода, так с (имя) худоба, хвороба. Водица вниз, (имя) вверх. Водичка-водичка, умой мое личико, чтобы глазоньки блестели, чтобы щечки розовели, чтобы губоньки алели, чтобы зубоньки белели. И пусть будет так всегда — вот воля моя».

Александра Николаевна Трифонихина, с. В.-Камышенка, Алтайский край



ТЕМ, КТО ЛЕГКО ПОДДАЕТСЯ СГЛАЗУ, НАДО ЧАЩЕ НАДЕВАТЬ КРАСНУЮ ОБУВЬ ИЛИ ОДЕЖДУ: КРАСНЫЙ ЦВЕТ ОТПУГИВАЕТ ЗЛЫХ ДУХОВ.

Кот запер меня на два часа в туалете, надеясь избежать кастрации

Моей хорошей знакомой предложили взять котенка, которого бросила его мать — бездомная кошка. Он сразу же освоил туалет, научился ходить через форточку на улицу и обратно. Но поведение было преотвратительным. Он прыгал, как обезьянка: вначале на люстру, затем перескакивал на карниз и спускался по шторе вниз. Кроме того, он кусался и сильно царапался. Однажды он с карниза прыгнул на сервант, уронил и вдребезги разбил несколько дорогих ваз. Все в квартире пошло кувырком. Терпение хозяйки кончилось. «Кастрирую его. Говорят, что после этой процедуры коты становятся спокойными», — жаловалась она. Позвонила в ветлечебницу и договорилась насчет операции. Подойдя к коту, сообщила, что в наказание за такое поведение ему сделают операцию: «Будешь ты у меня спокойным и тихим, как нормальные коты во дворе».

Утром хозяйка позвонила в ветлечебницу, ей ответили, чтобы привозила питомца к 10 часам. Сварив обед и открыв дверь, грозя коту пальцем, зашла в туалет. Он подпрыгнул, и каким-то образом щеколда закрылась. Что делать? Ждать, что кто-то зайдет, так соседи на работе. А если кто и дома, стука не услышат. Вот наказание! Женщина думать не думала, что котенок ее накажет, а не она его. Просидела в запертом туалете больше 2 часов. Приглядываясь к двери, она вспомнила, что верхнее стекло было вынуто (так как с отцом случился сердечный приступ, и он, упав, ногами припер дверь), а вместо стекла вставлена фанерка и прибита на 4 небольших гвоздя. Потихоньку начала стучать кулаком по фанерке. И через некоторое время выбила ее. Выйдя из туалета, она увидела кота, который сидел смирно: «Что, прохвост, собирайся в ветлечебницу». Кастрацию он перенес легко, и характер изменился в лучшую сторону. Стал спокойным, старается услужить хозяйке. Приносит лакомства — то птичку, то мышку — и кладет к ногам, как будто хочет сказать: «Я хороший, я исправился, люби меня, будем жить дружно».

Римма Николаевна Иванова, Белозерск, Вологодская обл.

Если бы Бим был человеком, он написал бы жалобу на водителя автобуса

Наш пес Бим был очень «деловой и разговорчивый». Я медсестра, както ходила к одной бабушке делать уколы. Была зима, а в деревне в это время года у людей много свободного времени. Сделаю укол, посидим с бабушкой, поговорим, чайком побалуемся. Бим всегда сопровождал меня и ждал на крыльце, когда я освобожусь. Если случалось мне засидеться, так пес мне такой скандал устраивал, мол сижу тут на морозе, замерз. Совесть иметь надо! И лаял с таким упреком, да еще носом меня под зад подталкивал, мол иди домой. Я иду, хохочу, а пес мои руки обнюхает и опять лаять начинает, упрекать, что я ему ничего вкусненького не прихватила.

Однажды Бим меня вообще удивил. Насколько животные все понимают! Мне нужно было съездить в город. Ходили два автобуса по утрам: в 06.30 и второй в 07.00. Первый автобус ехал более короткой дорогой, но я на него не успевала, поэтому пошла на второй. Бим как всегда со мной. Не дойдя до остановки, слышу, что приближается первый автобус, и я заторопилась, чтобы успеть на него. Бегу, но дело-то немолодое, задыхаюсь. Бим понял, в чем дело. Обогнал меня, бежит, оглядывается, лает, подгоняя меня, мол быстрее, не успеешь! Метров десять не добежала я до остановки. Автобус тронулся, а мой Бим с лаем стал догонять его, буквально требуя, чтобы водитель остановился и забрал меня. Жаль, но он не услышал моего пса. Пришлось ждать второй автобус. Я всю дорогу смеялась над Бимом, как он возмущался! Если бы был человеком, наверное, написал бы жалобу.

Ольга Дмитриевна Энгель, Красный Кут, Саратовская обл.

Приметы

■ ЛОШАДЬ ХРАПИТ — К НЕНАСТЬЮ, ФЫРКАЕТ — К ТЕПЛУ, ПРЯДЕТ УШАМИ И ЗАКИДЫВАЕТ ГОЛОВУ КВЕРХУ — К ДОЖДЮ.

■ СОБАКА СВОРАЧИВАЕТСЯ И ЛЕЖИТ КЛУБКОМ — К ХОЛОДУ. СПИТ, РАСКИНУВ ЛАПЫ, ЖИВОТОМ КВЕРХУ — К ТЕПЛУ. МНОГО СПИТ И МАЛО ЕСТ — К ДОЖДЮ.

Ситуация

Из дома хочется сбежать...

НАВЕРНЯКА ВЫ БЫВАЛИ В ДОМАХ, ОТКУДА ХОЧЕТСЯ СКОРЕЕ СБЕЖАТЬ. ВРОДЕ И ГРЯЗИ ОСОБОЙ ТАМ НЕ ВИДНО, И ХОЗЯЕВА ПРИВЕТЛИВЫЕ, А ОСТАТЬСЯ НА ЧАЕК ДУША НЕ ЛЕЖИТ.

В домах, где часто ругаются, всегда дискомфортно — это ощущается на уровне интуиции. Осознанно убирая свой дом, вычищая энергетическую грязь, можно добиться гораздо большего тепла, нежели при автоматической уборке физической грязи.

Представьте, что, стирая пыль, вы убираете толстый слой отрицательных эмоций, обид, недовольства, которые вы или ваши близкие испытали в этой комнате. Тщательно промойте тряпку, представляя, как вся грязь с нее уйдет в канализацию. Забирайтесь в самые дальние уголки квартиры, вымывайте оттуда все неприятности.

Проветривайте комнаты. Так можно выгнать то, что мешает вашей семье спокойно жить, и впустить в дом что-то новое. А еще лучше устроить сквозняк.

Стираем белье

Бывает, что хорошая одежда перестает нравиться после того, как вы пережили в ней какую-то крупную неприятность. По сути вещь запомнила, что произошло, и, надевая ее, вы испытываете дискомфорт. Удалить отрицательную энергию из ткани сложнее, чем энергетическую грязь с пола. Если ставшая неприятной вещь очень дорога, попробуйте после стирки подержать ее под проточной водой, представляя, как из нее вымывается то, что вещь на себя подцепила. Неплохо пополоскать вещь в чистом ручье, но сойдет и кран с холодной водой.

Гладим белье

Во время глажки вы можете приутюжить, припечатать все, что случайно вырвалось из уст. Поэтому не гладьте в состоянии раздражения, а тем более гнева. Вряд ли будет спокойным сон, если свою злость вы припечатали горячим утюгом к наволочке.

Чистим обувь

В ней мы ходим по тем же улицам, что и множество других людей. С пылью собираем на обувь и приносим домой чужие проблемы. Поэтому смыть уличную грязь и пыль необходимо, даже если на улице сухо.

Проветриваем комнаты

Так мы можем выгнать то, что мешает нашей семье спокойно жить, и впустить в дом что-то новое. А еще лучше устроить сквозняк.

Моем посуду

Никогда не оставляйте посуду киснуть в раковине, приманивая всякую пакость. Мойте сразу после еды. Если торопитесь утром на работу и некогда отмыть миску от остатков каши, залейте ее хотя бы водой. Но ночью в мойке ничего валяться не должно! Кстати, о раковине — это нечто вроде мусорного ведра. Тщательно отмывайте ее от грязи. Пусть все ненужное сливается в водосток и уплывает далеко-далеко. На этом можно завершить уборку квартиры.

Лечимся ладаном

Приобрести его можно в церкви. Эта ароматическая смола пополнит запас положительной энергии, а негативную энергию заберет, настроит на здоровье, защитит от отрицательных воздействий. Для этого нужно приготовить ладан-воду. Кусочки ладана положите в воду, которую пьете, желательно не меньше чем на 3 часа. Воду в сосуд можно постоянно добавлять. Причем интересная закономерность: вода тем сильнее будет пахнуть ладаном, чем больше вам необходима ее помощь, ибо запах активизируется в зависимости от самочувствия человека. Пить воду рекомендуется когда и сколько захочется, в любое время.

НА БРУДЕРШАФТ!

ИЗ БУКВ В ЗЕЛЕНЫХ КЛЕТОЧКАХ ПОПРОБУЙТЕ СОСТАВИТЬ СЛОВО. ОДНА БУКВА УЖЕ СТОИТ НА СВОЕМ МЕСТЕ. Ь

Тосты

Жили-были старик со старухой. И не было у них детей. Решили они тогда вылепить себе из снега внучку и назвать ее Снегурочкой. Вышел дед во двор, начал лепить себе внучку, лепит, лепит, ничего у него не получается. Позвал бабку на помощь. Лепили они, лепили, ничего не выходит. Позвали на помощь Жучку. Потом кошку. Потом мышку. Но так ничего у них и не вышло. Немудрено, лето на дворе, какой снег, какая Снегурочка?

Так выпьем за то, чтобы погода не мешала нашим планам!

Один медик своей любимой объяснялся так: «Язва моего сердца, ты нанесла глубокую рану моей душе, твои лучезарные глаза прожгли мою сущность. Ум мой слабеет, как желудок от двойного приема слабительного. Пожалей меня, будь пластырем моей души и бальзамом страданий!»

Дорогие женщины, будьте бальзамом для наших душ!

Поспорил один купец с другим купцом на большие деньги, что, если ему дадут сто пирожков, он один съест. Принесли купцу сто пирожков, и он один... пирожок съел.

Так выпьем за правильные формулировки!

Столица Южной Кореи
Мушкетер из графьев
Резиновое одеяние водолаза
Зарисовка публициста
Крестьянин при царе
Сокол — заядлый рыболов
...де Вега
Аптекарский вес
Конфеты-шарики
Плановик из генштаба
И Ворошилов, и Самгин
Хвойное дерево
Спец по золоту
Григорий с вредными советами
Теннисист, муж Ш. Граффф
Самурайский букетик
Удар мазилы на бильярде
В него вживается актер
Стелковый войлок
Зонтичная пряность
Веселенькая пьеска
Бородки на обеих щеках
Люк — создатель «Никиты» и «Леона»
Былина о викингах
В комнате за гардиной
Диаметр пули
Один щелк на пленке
Газ в сине-голубых лампах
Экран стадиона
Так зовут юмориста Измайлова
Наш вариант «Оскара»
Кутузка для подследственных
Страна Саддама
Исполнитель с диском «Улыбнись»
Том — супруг Кэти Холмс
Претензия во взгляде
Сергей Кожугетович среди министров
Азиатские пельмени-гиганты
Аэропорт в окрестностях Парюка
Простодушие по-детски
Насекомое-вертолет
Прах старого пня
Левый приток Иртыша
Монета медная да ломаная
Клоунский номер
Звучит для боксеров
Спальная комната в вагоне
Клиент инквизиции
Никулин в знаменитой троице
Редкая вещица
Льдина в ледяном поле
Жак Ив — океанограф
Массив мегаполиса
Прения о вкусах
Ерничество подростка
«Семейное» мужское белье
Кусок жареного быка
Пустяковая безделушка
Вкусная защита от кариеса
Творожный с изюмом
След зубов
Сударыня из Кракова
Черно-кожий человек
Высокие сапоги
Дайана — певица Штатов
... Спивакова
Бумажка, обещающая скидку
Диван во-о-от такой ширины и низины
Кофе с мороженым
Пехота в четыре угла
Лечебный гербарий
Артур Конан...
Мультипликатор Дисней
Каталог товаров из Германии
В постных щах его нет
Говорливая находка для шпиона
Молодое яблочное вино
Спортивная борьба на татами
Знак переноса
Поперечная нить в ткацком станке
Зарубка на стволе
Вилы на белугу
Овсяная мука
Фигуры из бумаги
Мотание срока в тюрьме (разг.)
Пушечный снаряд
Танец с лисьим шагом
Бочоночная игра
Повесть в стихах
Столица американского автопрома
Снос лачуги
Этот гад заодно с бацилой
Деньга, что греку дорога
Сосед Йемена и ОАЭ
Денежная единица Франции до XIX в.
Тарантул
Родина Любови Полищук
Куст наркоты
Укрытие солдата
Царский престол
Нива
Город, где шьют золотом
Четвероногий друг с Тибета
Цепкое оружие кошки
Малютка
Сердечная мышца
Мороженое на палочке
Столица XVII зимней Олимпиады
Взбитые фрукты на третье
Сгусток нервов
Поврежденное место на теле
«Касса взаимопомощи» воров
Цветное пятнышко на ткани

С МИРУ ПО НОВОСТИ

Заходите, всё бесплатно!

В Днепропетровске открылся экспериментальный продовольственный магазин. Товары в нем отпускаются абсолютно бесплатно. Ассортимент магазина довольно разнообразный, здесь представлено изобилие хлебобулочных, кондитерских, мясных и рыбных изделий, овощей и фруктов. Все товары поступают на полки из других супермаркетов. Другими словами, это остатки, которые не успевают быть проданными до истечения срока годности. Необычный магазин работает шесть дней в неделю с 10 утра до 6 вечера и предназначен в основном для людей с невысоким достатком.

Памятник с авоськой

В 2012 году в Ялте собираются поставить памятник отдыхающим. Установить такую необычную скульптурную композицию предложил ялтинский мэр Алексей Боярчук. Она будет представлять собой отдыхающих в традиционном советском понимании. То есть это будет изображение семьи с детьми, авоськами, бутылками с кефиром. Памятник отдыхающим планируют установить на набережной.

Ма-а-аленький директор

8-летний британец Сэм Пойтон уже два года заведует музеем поездов, который находится в Йорке. Мальчик так любит поезда, что решил написать письмо предыдущему директору Национального музея железных дорог. Пораженные юным любителем железнодорожной техники, сотрудники музея создали должность директора по развлечениям и назначили на нее мальчика. В настоящее время несовершеннолетний директор занят подготовкой поездов к выставке, которая пройдет этим летом в Лондоне.

Некоторые дети считают, что у них под кроватью живёт крокодил. А некоторые взрослые считают, что он живёт в кровати.

РАССКАЗИК

Отец и сын сидят перед телевизором. Отец пьет пиво «Балтика». Сын говорит: «Папа, судя по крышке, ты выиграл путевку в Японию!» Отец: «М-да, жаль, один раз в жизни повезло и совсем некстати...» Тут звонок в дверь, отец открывает и видит людей в форме: «Вы к кому?» — «Это вы выиграли путевку в Японию?» — «Да, но кому она сейчас нужна!» — «Собирайтесь! Мы из МЧС...»

Ей-богу, правда!

Робот-президент

Следующим президентом России скорее всего станет человекоподобный робот, которого создадут в российской Кремниевой долине — инноград Сколково.

При помощи инновационных нанотехнологий в самое ближайшее время планируется создать и представить гражданам России андроида, который сможет выполнять функции президента страны. Он сможет подписывать различные государственные документы, ездить в заграничные поездки для встречи с лидерами других стран, вести переговоры, а также разрабатывать и проводить различные модернизационные реформы.

Когда выбирают человека-президента, те, кто голосовал за проигравших кандидатов, остаются в проигрыше. С роботом ничего подобного не будет. В зависимости от популярности тех или иных политических лидеров у робота будет меняться внешний вид. Например, у него могут быть усы, как у Бориса Грызлова, голос, как у Владимира Жириновского, очки, как у Эдуарда Лимонова, и «Айфон», как у Медведева. Таким образом, будут учтены интересы самых полярных политических сил и их сторонников. Контроль за деятельностью робота-президента указом президента будет возложен на премьер-министра России Владимира Владимировича Путина.

Чуть было не...

Ограбление по-русски

Помещение с матовой перегородкой, в ней окошко, за окошком — вроде как кассирша, невозмутимого вида бабулька. Врывается грабитель в темных очках с пистолетом.

Грабитель. Это ограбление!

Бабулька. А?

Грабитель. Это ограбление!

Бабулька. Говорите громче, я плохо слышу.

Грабитель достает мобильный телефон, подходит к окошку, вручает бабульке. Достает второй мобильный, звонит, тыкая пистолетом в кнопки.

Бабулька. Але?

Грабитель *(в трубку).* Это ограбление!

Бабулька. А это Лидия Семенна.

Грабитель *(в отчаянии).* Я буду стрелять!

Бабулька *(в трубку).* Минуточку. *(Потом грабителю.)* Подождите, пожалуйста, молодой человек. Тут звонит какой-то Ограбление и собирается застрелиться.

(Снова в трубку.) А в чем ваши проблемы?

Грабитель. Мне нужны деньги!

Бабулька. Ну, голубчик, нельзя же из-за такой мелочи...

Грабитель. Не, мелочь мне не нужна!

Бабулька. Ну вот видите, вот и договорились. *(Пытается положить мобильный, как трубку на обычный телефон. Не получается — мешает трубка обычного телефона. Снимает ее, кладет на ее место мобильный, потом обращается к грабителю.)* Слушаю вас, молодой человек.

Грабитель *(орет).* Мне нужны деньги!

Бабулька. Надо же, и вам тоже? Кажется, это эпидемия...

Грабитель *(орет, жестикулируя).* Мне! Нужны! Деньги! Мани-мани-мани — понимаешь?

Бабулька. Что вы так кричите? *(Что-то пишет.)* Вот.

Грабитель. Это что?

Бабулька. Талончик к невропатологу.

Грабитель *(рвет талончик).* Мне не нужен талончик к невропатологу! Где деньги?!

Бабулька. Деньги в банке.

Грабитель. А это что?!

Бабулька. А это поликлиника. У вас что, проблемы со зрением?

Грабитель *(поправляя темные очки).* Да!

Бабулька. Тогда возьмите талончик к окулисту.

Грабитель. Ладно, уговорили. *(Берет.)*

Бабулька. А к невропатологу?

Грабитель. Не нужно!

Бабулька. Ну возьмите к невропатологу, что вам стоит?

Грабитель *(орет).* Я! Сказал! Не нужно! *(Стреляет в потолок. С потолка на него падает лампа, затем целая плита. Звон, грохот, клубится штукатурка. Когда пыль оседает, грабитель стоит на том же месте, но в сильно побитом виде.)*

Грабитель *(обреченно).* Ладно, давайте заодно и к хирургу.

Русско-казахский разговорник

АКСАКАЛ-ЯРЛЫК — пенсионное удостоверение.
БАБАЙ-МАЗАЙ — известное стихотворение Некрасова.
КИРДЫК-АРБА — катафалк.
КОЛОТУН-АРБА — рефрижератор.
БАСМАЧ-ТЕНГЕ — налоговый инспектор.
КИРДЫК-БАТЫР — боевик.
БАТЫР-АРМАТУР — Терминатор.
БАТЫР-САКСАУЛ — Буратино.
ШАЙТАН-СКВОЗНЯК — кондиционер.
БАБАЙ-ХАНУМ — Баба Яга.
ГУТАЛИН-БОЛА — негритенок.
ИШАК-МАТРОС — зебра.
КЫЗЫМ-БАЛЫК — русалка.
ШАЙТАН-АРБА — Московский метрополитен им. В. И. Ленина.

Этапы развития рынка в России:
1990-е годы — нет товаров.
2000 год — есть товары, нет денег.
2011 год — есть товары, есть деньги, нет покупателей.

РАССКАЗИК

Коммивояжер ходит по домам, заходит в один подъезд, звонит в дверь: «Доброе утро, вам неслыханно повезло! Вчера в Америке умер миллиардер. Случайным образом вы были выбраны единственным наследником. Поздравляю, вы теперь обладатель 400 миллиардов долларов, 100 килограммов золота, и все это — вам!.. Нужно только купить у нас утюг и фен!»

ОТПУСК

— На повестке дня один вопрос: кто пойдет в отпуск летом? Есть желающие? — спросил директор.

Все сидели, опустив взгляд в пол.

— Тогда я назначу сам. Мария Ивановна?

— У меня все болеют...

— Вот и посидите с ними...

— Пожалуйста, не надо, с ними только сама заболеешь, я только на работе и чувствую себя человеком...

— Тогда вы, Геннадий Григорьевич.

— У меня дома ремонт, даже отдохнуть негде, пыль грязь, крик, ругань. Пощадите пожилого человека.

— Тогда Надежда Семеновна.

— А что я, есть и помоложе меня... У меня к тому же работы невпроворот, уйду, потом жалеть будете.

— Значит, Петр, в отпуск пойдешь ты. Или уволим.

Никогда бы не подумал, что так трудно отправить в отпуск летом кого-нибудь. Вот ведь оно как здесь, в Сочи.

Александр Брюханов

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 22.

Слово: «Сарделька».

	С	Е	Ч	У	А		Г	И	Д	Р	О	К	О	С	Т	Ю	М					
	К			О	С	Т	Е	Р		Р			Л	О	В		О					
Х	О	Л	О	П		О		А	Г	А	С	С	И		С	К	Е	Т	Ч			
	П		Ь	Е	С	С	О	Н		Ж		Т	М	И	Н		Л		Е			
К	А	Д	Р		А		К		Ф	Е	Т	Р		К	А	Л	И	Б	Р			
И			А	Р	Г	О	Н				А		Е		И	Р	А	К				
К	Р	У	З		А		О				Т	А	Б	Л	О		К					
С		К		Н		С					Е		А		Н	А	И	В				
		О		И	Щ	И	М				Г	О	Н	Г		Н		И				
С	Т	Р	Е	К	О	З	А					Р	А	Р	И	Т	Е	Т				
	Р		Р	А	И	О	Н					Л		О		Р		А				
К	У	П	Е		Г		Т				Б	И	Ф	Ш	Т	Е	К	С				
	Х		Т	Р	У	С	Ы				А		И		О		У					
С	А	Т	И		П						Л		Н		Р	О	С	С				
Т		К	У	П	О	Н					Б	О	Т	Ф	О	Р	Т	Ы				
Е	Г		К	А	Р	Е					Е		И		С	Б	О	Р				
Б	О	Л	Т	У	Н		Г				С	О	Ф	А		И		О				
	Я		С	И	Д	Р						Л		У	Т	О	К					
М	Я	С	О			О					Д	З	Ю	Д	О		Т					
	Д	Е	Т	Р	О	И	Т				Е		Щ		Л	О	Т	О				
	Р		М		С	Л	О	М		Д		Ф	О	К	С	Т	Р	О	Т			
П	О	Л	Е		Т		Л	И	В	Р		И		А			И		С			
О		Т	О	Р	Ж	О	К		А	П	С	О		К	О	Г	Т	И				
Э	С	К	И	М	О		К	Р	О	Х	А		М	И	О	К	А	Р	Д			
М			Н	А	Г	А	Н	О		М	У	С	С		К	О	М	О	К			
А		Р	А	Н	А		О	Б	Щ	А	К			К	Р	А	П	И	Н	А		

Гороскоп с 15 по 28 июня

У каждого есть свои личные «грабли»...

ОВЕН Вы снова наступаете на те же грабли, что и несколько месяцев тому назад. Причем сознательно. А потом почему-то будете жутко удивляться шишке на лбу... И даже обидитесь... Почему такое происходит с людьми? У каждого человека существуют свои личные грабли, на которые он наступает и наступает, набивая все новые синяки и шишки, но так и не решается переступить их. Попробуйте разобраться, где лежат эти ваши личные грабли. И отодвинув в сторону чувства и эмоции, которые часто затмевают все вокруг, все же переступить через них, а не через себя...

■ В 100 г селедки свыше 50% от суточной нормы йода.
■ Селедочный жир уменьшает риск развития диабета II типа.

ТЕЛЕЦ В семье тишь и благодать: все будут довольны, погода в доме прекрасная, не то что на улице. Со здоровьем тоже все в порядке. А чтобы чувствовать себя на пять с плюсом, скорее выбирайтесь из дома — в лес, сад, парк или на худой конец в ближайший зеленый дворик. Вышли — и побежали или пошли. Необязательно быстро, главное — продержаться подольше. Выберите комфортный темп и заодно наслаждайтесь летним пейзажем. Ну а потом домой, под контрастный душ. Закрепить результат поможет пища: редиска, лук, любая зелень, сухофрукты. И курочка, желательно грудка без кожицы. Воздержитесь от свинины, бобовых и копченостей.

БЛИЗНЕЦЫ Не сдерживайте себя эмоционально: хлопайте дверью в порыве негодования, бейте старые тарелки — от них давно пора избавиться, рыдайте над мелодрамой... Все, что было нельзя, сейчас можно и нужно. А если еще и комок к горлу подкатывает и кажется, еще день-другой — и вы просто взорветесь, в лучшем случае быть гипертоническому кризу! Эмоции требуют выхода, и не сдерживайте их, не загоняйте куда подальше. Если и спина станет побаливать, и проблемы с желудком начнутся, несмотря на здоровый образ жизни, удивляться тут нечему, — причина та же. Не пытайтесь скрывать свои чувства.

РАК Берегите сердце. Не гуляйте и тем более не работайте под палящими лучами солнца. Откажитесь от тугих резинок на одежде: это приводит не только к нарушению кровообращения, но и пережимаются участки, связанные с самыми разными органами. Резинки считаются безвредными, если от них не остается следов. И еще не сидите, закинув ногу на ногу. Большинство инфарктов и сердечных приступов случаются именно в тот момент, когда человек спокойно сидит, положив нога на ногу.

ЛЕВ Желания нужно исполнять, даже самые маленькие. Если душа просит романтики и путешествий, действуйте! Отправляйтесь в поездку хоть в ближайшую деревню к родственникам или на дачу к знакомым. Бросьте все дела и отдохните. Вы укрепите здоровье и получите заряд бодрости. Кроме того, после этого вопросы решите в два счета.

Если замечаете, что стали похрустывать суставы, да и сгибаются не так легко, как раньше, попробуйте бороться с этой напастью с помощью хвои. Любое хвойное дерево сгодится. Залейте 2 ст. ложки хвойных иголок 1/2 стакана воды, кипятите 20 минут, процедите. Смочите в отваре салфетку, слегка отожмите, оберните вокруг больного сустава, сверху — полиэтилен и теплый шарф, держите компресс 40 минут. А можно смешать 2 части меда, 1 часть сока алоэ, 3 части водки и накладывать на больное место в виде компресса на 30 минут.

ДЕВА Смех — лучшее лекарство от стресса, а юмор, с которым надо относиться ко всем бытовым проблемам, будет лучшим помощником в их решении. Не боритесь с ветряными мельницами, не тратьте силы понапрасну. И обязательно высыпайтесь: недостаток сна ведет к хронической усталости. Старайтесь спать не меньше 7-8 часов, ведь если не выспались, то не только будете плохо выглядеть, но и хуже соображать.

Сейчас самое время укрепить десны. На рынке и огородах много щавеля. Отваром из листьев щавеля полезно полоскать рот при любых заболеваниях десен, в том числе пародонтозе. Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев 1 стаканом кипятка, подержите на слабом огне 15 минут, настаивайте 1 час и полощите хотя бы 3-4 раза в день.

ВЕСЫ Берегите колени от травм и переохлаждения, иначе не на шутку разыграется артроз. Если же они заболят, наберитесь мужества, немного потерпите и постегайте больные места пучком жгучей крапивы. Не бойтесь, краснота скоро сойдет. И боль уйдет надолго, а если болезнь не запущена, то навсегда. Так можно лечить все суставы. А еще можно нарвать свежую зелень одуванчиков и приложить как компресс.

СКОРПИОН Регулярно отмечайте галочками все дела, которые удается закончить в ближайшие дни. Вы увидите, как многого достигли. Это подарит чувство уверенности в себе и контроля над ситуацией, если вдруг покажется, что не все идет, как задумано.

Поберегите спину. Поднимая тяжести, вначале присядьте на корточки, тогда нагрузка ляжет не только на мышцы рук, плечи и позвоночник, но и на ноги. Не делайте это рывком из положения согнувшись пополам в пояснице. Вы ведь не хотите угодить в больницу с грыжей позвоночника?

Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

СТРЕЛЕЦ Не распыляйтесь в общении с окружающими, берегите энергию. Встречайтесь и перезванивайтесь только с самыми верными друзьями. Вполне вероятно, что из вашей жизни уйдут многие люди, которых вы считали близкими друзьями — эти отношения уже давно исчерпали себя. Кстати, проследите, как часто и когда именно вы зеваете. Зевота по утрам? Значит, ваш организм не успевает отдохнуть за ночь, вы элементарно не высыпаетесь. Ну а навязчивая зевота ближе к вечеру — признак усталости.

КОЗЕРОГ Не разбрасывайтесь ни словами, ни делами, иначе много сил и энергии уйдет на бессмысленную суету. Обуздайте чувства, воздержитесь от грубости, злобных слов и поступков, иначе спровоцируете опасные для себя ситуации. О здоровье: для улучшения пищеварения рекомендуем пить кофе из одуванчиков. Такой напиток полезен при гастритах и колитах, снимает желудочные спазмы, вымывает шлаки. Готовить его просто. Вымойте корни одуванчиков, нарежьте потоньше, высушите в духовке или на плите, пока не побуреют. Залейте 2 чайн. ложки измельченных корней 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут. Можно добавить молоко и сахар. Пейте, когда захотите.

ВОДОЛЕЙ Проявив терпение, вы можете докопаться до ответов на вопросы, давно не дававшие покоя. Однако не торопитесь с важными решениями. В непростых и даже конфликтных ситуациях удастся взять верх и отстоять свою точку зрения. Наконец и дома ваше слово будет решающим.

Возможны скачки артериального давления. Попробуйте его стабилизировать с помощью свекольного кваса (заодно справитесь и с запором, если он имеется). Натрите свеклу на крупной терке, залейте в трехлитровой банке прохладной кипяченой водой, добавьте по 1 ст. ложке сухих пекарских дрожжей и сахара, перемешайте. Накройте марлей, настаивайте в холодильнике сутки, процедите. Пейте по стакану ежедневно.

РЫБЫ Не пытайтесь объять необъятное. Спокойно занимайтесь текущими делами, не изображая из себя героя. И вообще чаще улыбайтесь по поводу и без повода. Просто подойдите к зеркалу, вспомните что-нибудь приятное, вызывающее у вас улыбку. Сделайте приветливое лицо, настройте себя на добрые отношения со своими близкими и знакомыми. Радостно настроенный человек преображается: на сердце становится веселее, глаза излучают доброту, движения становятся выразительными, а мысли — светлыми. У такого человека обостряется восприятие красоты окружающего его мира, улучшаются отношения с окружающими.

НЕ ДАВАЙТЕ ВТОРОМУ СЕРДЦУ МУЖЧИНЫ СТАРЕТЬ РАНЬШЕ ПЕРВОГО!

«Перепробовал уйму лекарств, а простатит ни с места. Каким образом ЭСРВ поможет убрать инфекцию из простаты?»
Василий П.

Электростимулятор ЭСРВ-01 действует совершенно не так, как лекарства. Его импульсы устраняют нарушения в системах управления внутренними процессами, например, с его помощью в простате восстанавливается перистальтика в сосудах, устраняется застой крови. Если бы ваш уролог, поставив диагноз простатит, поинтересовался бы кровообращением в вашей простате, он обнаружил бы там застой крови (выявил бы гематопростатический барьер) и понял бы, что из-за застоя крови нужную концентрацию лекарства в простате не создать, то есть без ликвидации барьера инфекцию из простаты не убрать.

Он мог бы для снятия барьера назначить сначала применение ЭСРВ-01, а уж потом лекарства, но применять физиотерапевтические приборы домашнего применения у нас не принято. Простата не только второе сердце мужчины, но и железа внутренней секреции, влияющая на жизнь всего организма. При застое крови в простате у 65% мужчин мочеполовых нарушений нет, а на другие симптомы непорядка в простате (повышенная раздражительность, вспыльчивость, вялость, снижение силы, боли в сердце, в суставах, в крестце, тяга к алкоголю, депрессия) внимания не обращают. Потом появятся и мочеполовые симптомы, но уже в опасной степени. Простата при застое крови в ней стареет ускоренными темпами, может, поэтому мужчины живут так мало.
Подробнее на сайте www.kirlena.ru.

Там же найдете прибор «ПАТРА» для устранения болей в спине и суставах и прибор «КЛЕО» для нехирургической подтяжки лица и устранения морщин, а также прайс-лист с ценами, по которым приборы можно купить напрямую у производителя.

Для читателей специальная цена! 124460, Москва, а/я 55, ООО «КИРЛЕНА», Консультация специалиста по тт. 8-916-461-6093, 8-903-163-5641.

124460, Москва, ЮПЗ, ОАО «АНГСТРЕМ», ООО «КИРЛЕНА». Сертификат, гарантии. Лицензия №99-03-000923. ОГРН 1027733448406, РУ №ФСР 2010/09408, РУ ФС 022а203/0295-04, РУ №ФС 022а203/0294-04. РЕКЛАМА С 04

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у психиатра**
ИСТЕРИЧЕСКИЙ НЕВРОЗ: КЛУБОК СИМПТОМОВ РАСПУТАТЬ НЕПРОСТО.

✓ **Вы просили рассказать**
ЛЕЧЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ С ПОМОЩЬЮ ВОДКИ И РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА (МЕТОД Н. ШЕВЧЕНКО).

✓ **Есть такая болезнь**
ГЕПАТИТ БЫВАЕТ... ОТ ЛЕКАРСТВ.

✓ **На приёме у уролога**
АДЕНОМА ПРОСТАТЫ: ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ.

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Дата выхода в свет 15.06.2011 г. Подписано в печать 14.06.2011 г. в 14.00. Потрафику в 14.30. Тираж 209312 экз. Заказ 470. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещено ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Крос-Пресс», т. (3272) 707-028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 269212 экз.